

ESTRÈS: ESTRÈS I SALUT, EFECTES EN POBLACIÓ UNIVERSITÀRIA.

**UN PERFIL DESCRIPTIU DE L'ESTRÈS
ACADÈMIC EN ESTUDIANTS
UNIVERSITARIS A CATALUNYA I A LA
UVIC.**

**TREBALL DE FINAL DE GRAU DE
PSICOLOGIA**

Marta Casas Terradellas

4rt de Grau en Psicologia

Tutora: Dolores Riesco

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

Universitat de Vic

Vic, Maig del 2014

Resum

Aquest treball pretén aprofundir en el coneixement de l'estrès, el seu funcionament, els seus desencadenants, el seu procés i el seu afrontament, en la seva vessant més psicològica. Paral·lelament també he volgut esbrinar quines són les investigacions que s'han fet sobre l'estrès acadèmic en estudiants universitaris i, amb tot això, he intentat establir una descripció de l'estrès acadèmic d'aquests estudiants.

En aquest treball podem trobar un marc teòric amb els conceptes i perspectives sobre l'estrès en general i l'estrès acadèmic en particular, així com un estudi no experimental i transaccional, realitzat a través de l'inventari SISCO de l'estrès acadèmic, creat per l'autor Arturo Barraza, als alumnes universitaris. Els resultats mostren que un 90% dels alumnes enquestats han afirmat haver tingut moments de nerviosisme o preocupació durant el curs, puntuant el seu nivell d'estrès amb una mitjana de 3,51 en una escala tipus Likert de 1 (poc) a 5 (molt).

Summary

In this work I wanted to deep in the understanding of stress, its operation, its triggers, its process and its coping in the psychological aspect. Simultaneously I also wanted to find out what research has been done on university students and academic stress, and I tried to establish a description of the academic stress of these students.

In this work we find a theoretical framework with the concepts and perspectives on stress in general and in particular academic stress, as well as transactional and non-experimental study to the university students, conducted through the inventory SISCO stress academic created by the author Arturo Barraza. The results show that 90 % of students surveyed said they have had moments of nervousness or concern during the year, scoring his stress level with an average of 3.51 on a Likert scale of 1 (little) to 5 (much) .

Paraules clau: estrès, estrès acadèmic, estudiants universitaris, estudiants UVic, procés psicològic de l'estrès, afrontament.

Key words: stress, academic stress, university students, UVic students, the process of psychological stress, coping.

Índex

1 - Introducció.....	1
2 - Fonamentació teòrica.....	2
2.1 - L'estrès.....	2
2.1.1 - La perspectiva de Selye.....	4
2.1.2 - La perspectiva de Lazarus.....	5
2.2 - Característiques de l'estrès.....	7
2.2.1 - Els desencadenants de l'estrès.....	7
2.2.2 - El procés de l'estrès.....	8
2.2.3 - L'afrontament a l'estrès.....	12
2.2.4 - L'activació fisiològica.....	15
2.3 - Relació entre estrès i salut.....	17
2.4 - Intervenció en l'estrès.....	20
2.5 - Estrès acadèmic.....	21
2.5.1 - Definició d'estrès acadèmic.....	22
2.5.2 - Model sistèmic cognoscivista de l'estrès acadèmic.....	23
3 - Part pràctica.....	24
3.1 - Objectius del treball.....	24
3.2 - Contextualització.....	25
3.3 - Metodologia.....	26
3.3.1 - Tipus d'estudi.....	26
3.3.2 - La mostra.....	26
3.3.3 - Criteris d'inclusió.....	27
3.3.4 - Instrument.....	27
3.3.5 - Procediment.....	29
3.3.6 - Aspectes ètics.....	29
4 - Resultats.....	29
5 - Conclusions.....	35
5.1 - Discussió resultats.....	35
5.2 - Conclusions generals.....	46
5.3 - Limitacions i possibilitats.....	47

6 - Bibliografia	48
7 - Annexos	50
7.1 - Qüestionari Google Drive	
7.2 - Inventari SISCO	
7.3 - Resultats qüestionari SPSS	

1 - Introducció

Aquest treball, "Estres: estres i salut, efectes en població universitària. Un perfil descriptiu de l'estrès acadèmic en estudiants universitaris a Catalunya i a la UVic.", pretén aprofundir en el coneixement de l'estrès, en el seu funcionament, els seus desencadenants, en el seu procés i en el seu afrontament tot en la seva vessant més psicològica. He volgut conèixer millor les principals teories sobre l'estrès i les seves característiques; que és el què el desencadena i sobretot com és el procés de valoració de les diferents situacions. D'altra banda, també he volgut conèixer més a fons l'estrès acadèmic, quins estudis s'han fet sobre aquest i quin és, en general, el perfil de l'estrès dels estudiants universitaris Catalans i de la UVic.

L'elecció d'aquest tema sorgeix de l'interès per aprofundir en un tema tan present en la vida diària de totes les persones, a la feina, als estudis, a la família, etc. I també del fet de veure les reaccions dels companys de classe durant aquests cursos i les meves pròpies davant les dificultats de compaginar els estudis i la feina.

En aquest treball s'hi pot trobar un marc teòric sobre els diferents enfoc de l'estrès i sobre l'estrès acadèmic en concret. Després s'hi pot trobar un estudi fet amb estudiants universitaris catalans amb l'objectiu de poder establir un perfil descriptiu del seu estrès acadèmic i contrasta-ho amb el marc teòric. Aquest estudi s'ha realitzat a través d'un qüestionari (l'inventari SISCO de l'estrès acadèmic de l'autor A. Barraza) i de l'anàlisi descriptiu dels resultats obtinguts.

Els diferents apartats que podem trobar en aquest treball són:

- Introducció: amb una breu explicació dels objectius, procediment i justificació.
- Fonamentació teòrica: principals teories sobre l'estrès i l'estrès acadèmic.
- Part pràctica: descripció de l'objectiu i metodologia.
- Resultats: exposició dels resultats i discussió d'aquests.
- Conclusions: perfil descriptiu de l'estrès acadèmic dels estudiants universitaris catalans i de la UVic. I les limitacions d'aquest treball.
- Bibliografia: totes les referències utilitzades per fer aquest treball.
- Annexos: els documents importants que il·lustren aquest treball com són el qüestionari, i els resultats obtinguts del SPSS.

2 - Fonamentació teòrica

2.1 - L'estrès

"Estrès" és una paraula molt utilitzada i que podem sentir i trobar en tots els àmbits de la nostra vida. Tots utilitzem la paraula estrès, tots ens hem trobat en alguna situació que ens l'ha provocat i és freqüent sentir l'expressió "estic estressat". Una de les raons que expliquen l'abundància de teories i investigacions sobre l'estrès, és justament aquesta popularització de l'ús d'aquest terme i també la seva importància en la nostra salut social, fisiològica i psicològica.

La paraula estrès ve de la paraula distrès que en anglès antic tenia un significat equivalent al de "pena" o "aflicció", però que amb el seu ús va perdre la seva primera síl·laba i es va convertir en l'actual estrès.

Aquesta paraula va ser agafada per Selye de la física, on s'utilitzava per referir-se a la força que actua sobre un objecte i que al sobrepassar determinada magnitud, produeix la deformació, estirament i/o destrucció de l'objecte. Però per a Selye l'estrès és la resposta inespecífica de l'organisme davant qualsevol exigència, és a dir que l'estrès no es refereix a una demanda ambiental, sinó que es refereix a les seves conseqüències. Per Selye, es tracta d'un procés adaptatiu que posa en funcionament una sèrie de mecanismes d'emergència necessaris per la supervivència i només en determinades condicions les seves conseqüències es tornen negatives i perjudicials per a la salut.

Per Lazarus, l'estrès psicològic no es troba només en l'entorn, ni és conseqüència exclusiva de les característiques de la personalitat, sinó que depèn d'un tipus particular de relació persona-mitja. L'estrès es produeix en el lloc de treball, a casa, a l'escola..., en qualsevol lloc on les persones treballin en equip o tinguin relacions estretes com per exemple, amb els companys de feina, membres de la família, amants, amics, estudiants, professors.... (Lazarus, 2000:41).

Aquestes dues teories, la de Lazarus i Selye, són fonamentals en l'estudi de l'estrès i les comentem amb més detall més endavant.

I després de veure aquestes dues postures podem dir que l'estrès és un procés adaptatiu i d'emergència, necessari per la supervivència de les persones i que en el seu funcionament genera emocions, però que no és una emoció en si mateix. És a dir, que és molt difícil parlar de l'estrès sense parlar també de les emocions ja que els problemes emocionals moltes vegades són el resultat de l'estrès.

La diferència entre estres i emoció la podem trobar en que les emocions són desencadenades per un tipus de situacions molt específiques i concretes, mentre que l'estrès es desencadena davant qualsevol tipus d'alteració en la rutina quotidiana.

Les emocions tenen uns efectes subjectius o sentiments propis de cada una d'elles, mentre que l'estrès no té aquests efectes. Les emocions tenen una expressió facial i corporal típica de cada una d'elles, mentre que l'estrès tampoc té aquesta característica. Les emocions es caracteritzen per tenir una forma d'afrontament pròpia per cada emoció, mentre que l'estrès mobilitza una àmplia gamma de possibles formes d'afrontament.

Lazarus ens diu que estrès i emoció són interdependents. Si hi ha estrès també hi son presents les emocions i moltes vegades també existeix aquesta relació a la inversa. És a dir, quan les emocions hi son presents, fins i tot aquelles de to positiu, sovint també es produeix estrès, tot i que no sempre. (Lazarus, 2000:47).

Tot i la gran quantitat d'investigacions científiques realitzades entorn a l'estrès, podem dir que aquest ha estat definit de tres maneres diferents:

- Com a estímul: Selye inicialment defensava aquesta postura tot i que al llarg de la seva investigació va canviar la seva postura i es va fonamentar en l'estrès com a resposta, centrant-se en els aspectes biològics de la resposta de l'estrès.
- Com a resposta
- Com a interacció: el resultat de la interacció entre els estímuls mediambientals i la persona. Aquesta és la proposta que fa Lazarus i la de major influència entre els psicòlegs.

Enrique G. Fernandez-Abascal, en el capítol 16, del seu llibre (Fernández Abascal,E.G., & Palmero, F. (1999). Emociones y salud. Barcelona : Ariel), fa una proposta basada en la teoria de Lazarus combinan-la amb la perspectiva de Seyle. Aquesta és la teoria en la que jo baso aquest marc teòric, ja que m'ha semblat que és la teoria més completa, és la perspectiva que ha fet una fusió dels dos punts de vista diferents dels dos grans autors que han teoritzat sobre l'estrès.

Des d'aquesta perspectiva Enrique G. Fernández-Abascal defineix l'estrès com: "un procés psicològic que s'origina davant una exigència a l'organisme, enfront a la qual aquest no té informació per donar-li una resposta adequada, activant un mecanisme d'emergència consistent en l'activació psicofisiològica que permet recollir més i millor informació, processar-la i interpretar-la més ràpida i eficientment, i així permetre a l'organisme donar una resposta adequada a la demanda". (Fernández-Abascal & Palmero, 1999:328).

2.1.1 - La perspectiva de Selye

Des de principis de la dècada de 1930 fins a la seva mort el 1982, Hans Selye va investigar i popularitzar el concepte de l'estrès, destacant la seva relació amb les malalties físiques. Selye va investigar els efectes de l'estrès en les respostes fisiològiques i va intentar vincular aquestes reaccions amb el desenvolupament de la malaltia.

Inicialment Selye va considerar l'estrès com un estímul tot i que posteriorment el va considerar com una resposta. La seva postura inicial es basava en que l'estrès era un estímul i la seva teoria es centrava en les condicions mediambientals que el produïen.

En la dècada de 1950 Selye va començar a utilitzar el terme estrès per referir-se a una resposta desenvolupada per l'organisme. I per diferenciar l'estímul de la resposta va començar a utilitzar el terme estressor per referir-se a l'estímul i estrès per referir-se a la resposta.

Selye va conceptualitzar l'estrès com una resposta no específica, considerava que una gran varietat de situacions diferents podien provocar la resposta de l'estrès però que aquestes respostes serien sempre les mateixes.

Selye va anomenar Síndrome General d'Adaptació (SAG) a l'intent generalitzat de l'organisme per defensar-se dels agents negatius. I el va dividir en tres fases:

- Reacció d'alarma.
- Fase de resistència
- Fase d'esgotament

Aquest síndrome el podem trobar explicat amb més detall en l'apartat que es parla de l'activació fisiològica de l'estrès.

El concepte inicial de Selye de l'estrès com a estímul i la seva posterior concentració en els aspectes físics de l'estrès, han influït tant en la investigació com en la forma de mesurar l'estrès. La perspectiva de l'estrès basada en els estímuls va incitar als investigadors a indagar en les diverses condicions mediambientals que feien que les persones experimentessin estrès, i a confeccionar una sèrie de formularis per mesurar l'estrès.

A l'hora de considerar l'estrès com una sèrie de respostes físiques, Selye va ignorar els factors psicològics, així com els components individuals i la interpretació individual dels esdeveniments estressants.

2.1.2 - La perspectiva de Lazarus

Lazarus va formular un model alternatiu al de Selye, que va tenir més influència entre els psicòlegs.

D'acord amb la perspectiva de Lazarus, la interpretació dels esdeveniments estressants és més important que el fet d'experimentar aquests esdeveniments. No és el fet mediambiental ni la resposta de la persona el que defineix l'estrès, sinó la percepció que té l'individu de la situació. Aquesta percepció inclou perills potencials, amenaces i desafiaments, així com la capacitat percebuda de l'individu d'afrontar aquestes situacions.

Factors psicològics de l'estrès

La capacitat de les persones de pensar sobre situacions futures i avaluar-les les fa vulnerables. Les persones experimenten estrès ja que disposen d'una sèrie de capacitats cognitives. Segons Lazarus, l'efecte que té l'estrès sobre una persona es basa fonamentalment en la sensació d'amenaça, la seva vulnerabilitat i la seva capacitat per afrontar l'estrès; més que no pas en la situació estressant pròpiament dita.

Lazarus y Folkman (1984) van definir l'estrès psicològic com: "una relació particular entre la persona i l'entorn valorada per la persona com una situació que el sobrepassa i posa en perill el seu benestar" (Brannon, Feist, Froufe Torres, & Montorio, 2001). Lazarus i Folkman adopten una posició basada en la interacció, afirmant que l'estrès fa referència a una relació existent entre la persona i l'entorn. També cal dir, que consideren que la clau d'aquesta transacció és la valoració personal de la situació. I també dir que, cal que aquesta situació sigui considerada com una condició amenaçant, desafiant o perillosa.

Valoració de la situació

Lazarus i Folkman van proposar que les persones utilitzaven tres tipus de valoració per avaluar les situacions:

- La **valoració primària**: és la primera que apareix, és valoració d'una situació que apareix avaluant els efectes d'aquesta sobre el seu propi benestar. I com a conseqüència d'aquesta primera valoració, la persona pot considerar la situació com a irrellevant, benigna o positiva, o estressant. Cada una d'aquestes tres possibilitats pot generar una emoció: perill, amenaça o desafiament.
- La **valoració secundària**: després de la valoració inicial, la persona es forma una idea de la seva capacitat de controlar o afrontar el perill, l'amenaça o el desafiament. A l'hora de fer aquesta segona valoració la persona es fa tres preguntes: "Amb quines

opcions compto?", "Quina probabilitat tinc d'aplicar les estratègies necessàries per reduir l'estrès?" i "Funcionarà aquest procediment ? alleujarà el meu estrès ?".

- La **re-avaluació**: a mesura que tenim nova informació les apreciacions poden anar canviant.

La vulnerabilitat de la persona

L'estrès pot augmentar quan la persona és vulnerable, és a dir, quan no té recursos en una situació de certa importància personal. Per tant, cal saber si una persona considera una situació com a important des del punt de vista personal.

La vulnerabilitat apareix quan la falta de recursos crea una situació potencialment amenaçadora o perillosa.

Afrontament

Lazarus i Folkman (1984) van definir l'afrontament com "el canvi constant dels esforços cognitius i conductuals per respondre a les demandes específiques de caràcter extern i/o intern que es valoren com elements que excedeixen els recursos d'una persona" (Brannon et al., 2001).

D'aquesta definició en podem destacar que:

- L'afrontament és un procés que canvia constantment a mesura que els propis esforços son valorats com a actes de major o menor èxit.
- L'afrontament no és automàtic, és un patró de respostes après front a les situacions estressants.
- L'afrontament requereix un esforç.
- L'afrontament és un esforç orientat a gestionar la situació.

La capacitat d'una persona d'afrontar una situació, segons Lazarus i Folkman (1984), depèn de diferents factors (Brannon et al., 2001) :

- La salut i l'energia de la persona.
- Una creença positiva: creure que son capaces d'obtenir les conseqüències desitjades.
- Capacitat de resoldre problemes.
- Habilitats socials.
- Recolzament social.

La percepció de que s'és capaç de manejar o alterar una situació mediambiental estressant i la confiança que dona saber que es té la capacitat de regular el propi malestar emocional són els dos factors principals que permeten afrontar l'estrès.

La manera en què les persones afronten les situacions estressants en la seva vida, juga un paper fonamental en la incidència de malalties relacionades amb l'estrès.

Les diferències individuals en estratègies d'afrontament i de valoració dels fets estressants resulten fonamentals en la experiència que té una persona de l'estrès. Per aquesta raó, la probabilitat de desenvolupar una malaltia relacionada amb l'estrès també varia segons l'individu.

2.2 - Característiques de l'estrès

2.2.1 - Els desencadenants de l'estrès

Podem trobar 8 grans categories d'estressors:

- Les situacions que obliguen a processar informació ràpidament
- Els estímuls ambientals nocius
- Les percepcions d'amenaça
- l'alteració de funcions fisiològiques (malalties, drogues...)
- L'aïllament i el confinament
- Els bloquejos en els nostres interessos
- La pressió grupal
- La frustració

Aquests estressors són considerats com esdeveniments amb els que es troben les persones i que impliquen canvis en la rutina de la vida quotidiana, trenquen amb els automatismes; cosa que provoca noves condicions i necessitats davant les quals la persona té que valorar la seva forma de respondre.

Lazarus i Folkman (1984) també ens parlen de l'estrès psicosocial, que és una relació particular entre l'individu i l'entorn que és avaluada com a amenaçant o desbordant dels seus recursos i que posa en perill el seu benestar.

Es podria parlar de tres tipus de desencadenants psicosocials als que caldria afegir els desencadenants de naturalesa biogènica (Fernández-Abascal & Palmero, 1999:328-329):

- Els estressors únics
- Els estressors múltiples
- Els estressors quotidians
- Els estressors biogènics

Estressors únics: o canvis majors. Fan referència a cataclismes o canvis dramàtics en les condicions de l'entorn de vida de les persones i habitualment afecten a un gran nombre d'elles. Dins aquesta categoria hi podríem incloure: situacions bèl·liques, víctimes de terrorisme, víctimes de violència (violació, maltractament,...), les malalties terminals i situacions de cirurgia major, la migració i el desarrelament, les catàstrofes naturals (terratrèmols, inundacions, cataclismes, etc.) i els fets altament traumàtics (divorcis, pèrdues familiars, etc.).

Estressors múltiples: o canvis menors. Es refereixen a canvis significatius que afecten només a una persona o a un petit grup d'elles i es corresponen amb esdeveniments que se solen trobar fora del control de les persones. En aquesta categoria hi trobaríem: la mort d'una persona estimada, una amenaça de la pròpia vida, una malaltia incapacitant o la pèrdua del lloc de treball. També hi trobaríem altres tipus d'esdeveniments que estan molt influïts per la pròpia persona i de la valoració que en fa aquesta com seria: un divorci, tenir un fill o sotmetre's a un examen important.

Estressors quotidians: Són un cúmul de molèsties, imprevistos i alteracions en les petites rutines quotidianes. I corresponen a una sèrie de petites coses que ens poden irritar o pertorbar-nos en un moment determinat. En aquesta categoria s'hi inclourien: problemes de tipus pràctic (perdre alguna cosa, un embús de trànsit, quedar-se sense diners, etc.), els fets fortuïts (fenòmens meteorològics, trencament d'objectes, etc.), i els problemes socials (discussions, decepcions, problemes familiars, etc.).

Estressors biogènics: són mecanismes físics i químics que disparen directament la resposta de l'estrès, sense la mediació de processos psicològics. Per exemple determinades substàncies químiques com les amfetamines, la fenilpropanolona, la cafeïna, la teobromina, la teofil·lina o la nicotina i també determinats factors físics, com els estímuls que provoquen dolor, la calor extrema o el fred extrem.

2.2.2 - El procés de l'estrès

Un altre enfoc (Lazarus 1966), diferencia tres tipus d'estrès psicològic i com les valoracions associades a cada un són diferents:

- Dany/pèrdua: es vincula amb el perjudici o pèrdua que s'ha produït.
- Amenaça: es relaciona amb el dany o pèrdua que encara no s'ha produït, però que és possible o provable en un futur proper.
- Desafiament: consisteix en la sensibilitat de que, tot i que les dificultats s'interposen en el camí de l'assoliment, poden ser superades amb entusiasme, persistència i confiança en un mateix.

Cada un d'ells es maneja de forma diferent i té uns resultats psicofisiològics i d'execució diferents. (Lazarus, 2000:87).

Lazarus (1966) va formular una teoria de l'estrès psicològic que es basava en el constructe de la valoració. Aquesta teoria s'inclinava cap a l'enfoc subjectiu, el qual confiava en la idea de que l'estrès i la emoció depenen de la forma en la que l'individu avalua o valora les transaccions amb l'entorn (Lazarus, 2000:47).

L'estudi de l'estrès com un procés psicològic, Lazarus l'aborda com una sèrie de sub-processos cognitius i emocionals que van entrant en funcionament a mesura que es processa la informació provinent de l'exterior i/o del propi organisme.

Aquest procés es compon de dos grans blocs (Fernández-Abascal & Palmero, 1999, pp. 329–333):

- Primerament es produeix un **processament automàtic** que, en funció de les característiques físiques de la pròpia estimulació, és el responsable de posar en funcionament una resposta emocional davant l'estressor.
- Seguidament es produeix un segon bloc de **processament controlat**, que compleix les funcions d'identificació, valoració i presa de decisions davant l'estressor. Aquest segon bloc, que correspon als processos controlats, suposa un procés perceptual individualitzat i vulnerable a predisposicions biològiques, factors estructurals, història personal d'aprenentatge, experiències prèvies i fonts disponibles d'aprenentatge.

Dins d'aquests dos processaments podem diferenciar diversos components:

Processament automàtic

El component que trobem dins el processament automàtic és la **reacció afectiva**, que forma part de la **valoració automàtica** de la situació o del desencadenament del procés.

La valoració automàtica correspon a una primera avaluació automàtica de la situació en termes de si és amenaçant o no per a l'organisme. Aquesta avaluació automàtica és molt ràpida, correspon al què Öhman (1986,1993) va anomenar "reacció afectiva", i és predominantment

afectiva i no conscient. Aquesta reacció afectiva està constituïda pel patró de resposta funcional d'orientació-defensa. Aquests dos patrons, en certa forma, són antagònics entre si i apareixen davant condicions ambientals inespecífiques, abans que siguin processades. Una resposta d'orientació correspon a un procés fisiològic/cognitiu de resposta emocional de curiositat o acceptació dels estímuls, preparant a l'organisme per a la seva recepció i anàlisi. En canvi una resposta de defensa correspon a una resposta emocional negativa o de rebuig dels estímuls, preparant l'organisme per a defensar-se d'ells.

Processament controlat

Dins el processament controlat hi trobem tres nivells: una Primera valoració, una Segona valoració i una Selecció de resposta.

- **Primera valoració** o valoració primària: els components implicats en aquesta són:
 - La rellevància motivacional: que és una avaluació que al·ludeix als compromisos personals i al grau en què la situació és rellevant per a la persona.
 - La congruència o incongruència motivacional: es refereix a si la situació és consistent o inconsistent amb els desitjos i les metes de la persona.

La **primera valoració o valoració de les demandes de la situació** és un procés mitjançant el qual la persona avalua les demandes de la situació i realitza canvis en la seva forma d'actuar en funció de com ell valora aquella situació. Hi ha tres tipus de valoració del medi i de les seves demandes: la valoració irrellevant, la valoració benigna-positiva i l'estressant. Aquestes tres categories no són excloents entre si.

- La valoració com a irrellevant d'una condició estimular fa referència als casos en els que es valoren les demandes de l'entorn com a indiferents, que no comporten implicacions per a la persona i/o no tenen interès per les seves conseqüències. La reacció emocional que es produeix en aquest cas és neutra i esgota el procés.
- La valoració com a benigna-positiva d'una condició estimular es produeix en els casos en els que s'avalua el medi i les demandes d'aquest com a favorables per a aconseguir o mantenir el benestar personal. Aquesta valoració comporta una resposta emocional plaent, com alegria, felicitat, amor, etc. I no desencadena la resposta de l'estrès. Es poc habitual que una condició sigui avaluada com a totalment benigna o positiva.
- La valoració com a estressant de la condició estimular comporta que aquestes puguin ser valorades de tres formes diferents:

- La valoració estressant que implica dany o pèrdua, es produeix quan la persona té algun perjudici davant aquesta condició per haver patit anteriorment algun tipus de lesió física, dany social o deteriorament en la seva autoestima. La valoració d'una condició dins aquesta categoria suposa la immediata mobilització del patró de resposta de l'estrès, sense que tingui que intervenir cap més procés cognitiu-emocional.
- La valoració d'una situació com a generadora d'amenaça, es produeix per l'anticipació de danys o pèrdues, que encara no li han passat a la persona, però que ella preveu que poden donar-se si no fa res per evitar-ho. Així doncs, implica la valoració del potencial lesiu de l'estressor, a la vegada que mobilitza emocions negatives i la segona valoració per buscar un afrontament anticipatiu.
- La valoració d'una situació com a desafiament, com en el cas anterior suposa una anticipació de danys i pèrdues, però en aquest cas valorant els recursos necessaris per dominar la situació. Així doncs, implica la valoració de la capacitat de control de la situació, a la vegada que mobilitza emocions positives i la segona valoració.

Les valoracions d'amenaça i desafiament no són excloents entre sí, és a dir, moltes condicions estressants són en part valorades com a amenaça i en part com a desafiament. Per tant, la resposta a l'estrès no és general o unitària, sinó que es diversifica segons els resultats de la primera valoració.

- **Segona valoració** o valoració secundària: Els components implicats en aquesta són:
 - La responsabilitat: determina qui o què (un mateix, una altra persona o alguna cosa) és el responsable del mèrit (si és congruent motivacionalment) o de la culpa (si és motivacionalment incongruent) en funció dels resultats de la situació i per tant, qui o què podria ser objecte de l'esforç per a enfrontar-se a la situació.
 - El potencial d'afrontament enfocat al problema: o capacitat d'enfrontar-se al problema, implica avaluacions sobre l'habilitat de la persona per a actuar directament sobre la situació i solucionar-la o per arribar a un acord amb els desitjos de la persona.

- El potencial d'afrontament enfocat a l'emoció: es refereix a les perspectives percebudes d'ajustar-se psicològicament a la situació modificant la interpretació de la mateixa, els desitjos o les pròpies creences.
- Les expectatives futures: es refereix a les possibilitats de realitzar canvis en la situació actual o psicològica, que podrien fer que la situació sembles més o menys congruent motivacionalment.

La segona valoració és una valoració de recursos, correspon amb l'apreciació del repertori de comportaments o habilitats necessàries per fer front a la situació estressant. En aquesta fase el procés s'inicia quan s'ha produït una valoració estressant com a amenaçant o desafiant, és a dir, una valoració de que s'ha d'actuar sobre el medi per evitar el dany.

La segona valoració es centra en avaluar si es pot fer alguna cosa per enfrontar-se amb èxit a la situació, és a dir, s'anticipa la capacitat dels recursos d'afrontament. Per tant, aquesta valoració, està condicionada per les capacitats i recursos que la persona té; a la vegada que el resultat d'aquesta valoració està molt determinada per la valoració primària, ja que el fet que la persona valori que pot controlar o no una situació d'estrès depèn directament de les demandes percebudes en aquesta.

El resultat d'aquesta segona valoració, si la persona posseeix estratègies eficaces per evitar el dany, serà de mobilització de la següent fase del procés que és la mobilització de les pròpies respostes. O bé, que no posseeixi estratègies eficaces per evitar el dany anticipat, cosa que mobilitzarà la resposta de l'estrès i esgotarà el procés cognitiu-afectiu.

De totes maneres es produirà un procés de re-avaluació, és a dir, de replanteig de la primera valoració en funció dels recursos que existeixen per a enfrontar-se a la situació.

- **Selecció de resposta:** aquesta fase és la elecció que la persona fa, d'acord amb les valoracions que ha fet anteriorment, i d'entre les possibles respostes que pot utilitzar, la que creu més adequada per fer front a les demandes percebudes. Les respostes seleccionades per a actuar poden ser o bé específiques per a aquesta situació, o bé generals que serveixen per una àmplia gama de situacions. Si no es disposa de cap resposta d'aquests dos tipus, el subjecte o bé desplega una nova resposta o resta passiu desencadenant la resposta d'estrès.

2.2.3 - L'afrontament a l'estrès

L'afrontament és una preparació per a l'acció, que es posa en funcionament per evitar els danys de l'estressor. L'afrontament és un conjunt d'esforços tant cognitius com comportamentals, constantment canviants, que es desenvolupen per gestionar les demandes

específiques externes i internes, que són avaluades com a excedents o desbordants dels recursos de l'individu. (Fernández-Abascal & Palmero, 1999:334).

Hi ha moltes estratègies d'afrontament que es poden utilitzar enfront l'estrès. Les podem veure resumides en el quadre següent:

Estratègies	Característiques
Reavaluació positiva	Fa referència a les estratègies d'afrontament actiu enfocades a crear un nou significat de la situació del problema, intentant treure tot allò positiu que tingui la situació.
Reacció depressiva	Comprèn els elements corresponents a sentir-se pesimista sobre els resultats que s'espera de la mateixa.
Negació	Significa una absència d'acceptació del problema i la seva evitació per distorsió o desfiguració del mateix en el moment de la seva valoració.
Planificació	Fa referència a la movilització d'estratègies d'afrontament per alterar la situació, implicant una aproximació analítica i racional del problema.
Conformisme	Significa tendència a la passivitat, la percepció de falta de control personal sobre les conseqüències del problema i l'acceptació de les conseqüències que puguin produir-se.
Desconnexió mental	Fa referència a l'ús de pensaments distractius per evitar pensar en la situació del problema
Desenvolupament personal	Inclou elements sobre la consideració del problema d'una manera relativa, d'autoestímul i d'un aprenentatge positiu de la situació, centrant-se sobretot en el desenvolupament personal.
Control emocional	Fa referència a la movilització de recursos enfocats a regular i ocultar els propis sentiments.
Distanciament	Implica la supressió cognitiva dels efectes emocionals que el problema genera.
Supressió d'activitats distractores	Significa un esforç en paralitzar tot tipus d'activitats, per centrar-se activament en la busca d'informació per valorar el problema.
Refrenar l'afrontament	Fa referència a l'ajornament de tot tipus d'afrontament fins que no es produeixi una major i millor informació sobre el problema.
Evitar l'afrontament	Implica no fer res en previsió de que qualsevol tipus d'actuació pot empitjorar la situació o per valorar el problema com a irresoluble
Resoldre el problema	Es caracteritza per decidir una acció directa i racional per solucionar les situacions del problema.
Recolzament social al problema	Fa referència a la tendència a realitzar accions encaminades a buscar en els altres informació i consell sobre com resoldre el problema.
Desconnexió comportamental	Implica la evitació de qualsevol tipus de resposta o solució del problema.
Expressió emocional	Es caracteritza per canalitzar l'afrontament cap a les manifestacions expressives cap a altres persones de la reacció emocional causada pel problema.
Recolzament social emocional	Fa referència a la busca en els altres de recolzament i comprensió per a la situació emocional en que es troba immers.
Resposta pal·liativa	Es caracteritza per incloure en el seu afrontament elements que busquen l'evitació de la situació estressant, és a dir, intenta sentir-se millor fumant, bevent o menjant.

Estratègies d'afrontament utilitzades enfront a l'estrès. (Fernández-Abascal & Palmero, 1999: 335).

L'ús d'estratègies d'afrontament no sempre és positiu, fins i tot encara que tingui èxit en eliminar l'estressor, és a dir, l'afrontament sempre té un preu. El cost que paguem per l'ús de

l'afrontament es concreta en : fatiga, sobregeneralització i efectes secundaris del propi afrontament:

- Per una banda, si l'afrontament és un esforç cognitiu i/o conductual, independentment de que l'estratègia d'afrontament seleccionada tingui èxit o no en eliminar l'estressor, el procés en si mateix comporta fatiga. Fatiga que pot tenir les mateixes conseqüències negatives que el propi estressor, ja que les demandes prolongades de respostes d'afrontament esgoten la capacitat psíquica i limiten els recursos de la persona.
- Per una altra banda, quan una estratègia d'afrontament és utilitzada amb èxit enfront a un estressor determinat es persisteix en el seu ús en noves situacions en les que encara no ha demostrat la seva eficàcia. És la tendència a sobre-generalitzar l'ús d'estratègies d'afrontament que anteriorment han tingut èxit, encara que en aquestes noves situacions pot ser que no sigui la més adequada o fins i tot pot ser contraproductiu. En canvi si una estratègia d'afrontament fracassa, la sobre-generalització porta a deixar d'utilitzar-la davant de situacions en les que potser si que seria exitosa, podent generar, fins i tot, situacions d'indefensió. Aquesta tendència a la sobre-generalització el que fa és reduir progressivament les nostres capacitats d'afrontament.
- Per últim, el propi afrontament, encara que sigui exitós, pot ser pernicios en si mateix. En alguns casos el procés d'afrontament és directament patogen, com en el cas de l'afrontament actiu per a persones amb risc coronari, ja que el seu ús provoca l'activació del sistema cardiovascular, agreujant la seva problemàtica. En altres casos, el procés d'afrontament interfereix en la salut, com per exemple quan el control és difícil d'exercir, ja que té com a efecte secundari el generar alts nivells d'ansietat i d'activació simpàtica, semblants als que produeixen els estímuls aversius incontrolables.

Basant-nos en la sobregeneralització en l'ús d'estratègies d'afrontament es produeixen formes personals o estils d'afrontament, que son la forma característica i relativament estable que les persones tenen d'enfrontar-se a les situacions estressants. Podem dir que existeixen tres dimensions bàsiques al llarg de les quals es situen els diferents estils d'afrontament possibles (Fernández-Abascal & Palmero, 1999: 336), aquestes dimensions són:

El mètode utilitzat en l'afrontament

Dins el qual podem diferenciar:

- Estil d'afrontament actiu: aquell que mobilitza esforços pels diferents tipus de solució de la situació.
- Estil d'afrontament passiu: aquell que es basa en no fer res directament sobre la situació, sinó simplement esperar a que canviïn les condicions.

- L'estil d'afrontament d'evitació, és a dir, el que es basa en intentar o fugir de la situació i/o les seves conseqüències.

La focalització de l'afrontament

Dins la qual podem trobar:

- Estil d'afrontament dirigit al problema: manipular o alterar les condicions responsables de l'amenaça.
- Estil d'afrontament dirigit a la resposta emocional: reduir o eliminar la resposta emocional generada per la situació.
- Estil d'afrontament dirigit a modificar l'avaluació inicial de la situació, és a dir, a la re-avaluació del problema.

L'activitat mobilitzada en l'afrontament

Dins la qual poden diferenciar:

- L'estil d'afrontament cognitiu: aquell els principals esforços del qual són de tipus cognitiu.
- L'estil d'afrontament conductual: aquell els principals esforços del qual estan formats per comportament manifest.

2.2.4 - L'activació fisiològica

Una de les principals conseqüències de l'estrès és la resposta d'atac o fugida, o reacció d'alarma, definida per Cannon (1932).

Aquesta reacció d'atac o fugida és un mecanisme d'emergència que davant una amenaça i en un període molt curt de temps, pocs segons, energitza l'organisme capacitant-lo per respondre de forma adequada davant l'amenaça, atacant o fugint de la mateixa. Els components d'aquesta resposta son principalment fisiològics i corresponen a una descarrega del sistema nerviós autònom mitjançant la seva branca simpàtica, cosa que activa una sèrie d'òrgans diana de forma directa i facilita l'alliberació d'hormones per la medul·la suprarenal (adrenalina i noradrenalina) que a la vegada actuen sobre els mateixos òrgans diana i sobre altres perifèrics que no tenen innervació simpàtica directa. Al mateix temps s'incrementa l'activació del sistema somàtic, augmentant el to muscular i la freqüència respiratòria.

El resultat final d'aquesta reacció d'alarma és:

- Un augment en la dilatació bronquial i en la capacitat respiratòria general, cosa que juntament amb una elevació de la freqüència cardíaca, produeix una major flux d'oxigen a tots els òrgans, especialment al cervell i als músculs, per facilitar una millor presa de decisions i execució;
- Una redistribució de la sang circulant i alliberació de glòbuls vermells en la sang, per prevenir hemorràgies;
- Una dilatació pupil·lar i un augment de l'atenció i eficàcia perceptiva, especialment de la visió.

És a dir, una preparació per afrontar un atac o una fugida.

Selye va recollir els plantejaments de Cannon i els va integrar dins el que va definir com el patró de respostes a l'estrès, conegut com el Síndrome General d'Adaptació.

Síndrome general d'adaptació

Aquest síndrome és un patró de resposta no específica que implica un esforç de l'organisme per adaptar-se i sobreviure. És un síndrome o conjunt de reaccions que configuren un patró típic de resposta.

Aquest patró és general, ja que l'agressió es produeix mitjançant els sistemes perceptius no locals i la resposta és independent del tipus d'agressió.

És adaptatiu ja que sempre implica un esforç de l'organisme per sobreviure.

Podem diferenciar diferents fases:

- **La reacció d'alarma:** es produeix en primer lloc i és la forma de reaccionar de l'organisme quan es veu exposat a condicions per les quals no està adaptat. Aquesta reacció té dos moments o fases:
 - Fase de xoc: és la reacció inicial i immediata (correspon a la reacció d'atac o fugida de Cannon).
 - Fase de contra-xoc: que és una reacció de rebot i es produeix per efectes dels mecanismes homeostàtics, que intenten contrarestar els efectes del xoc i retornar l'organisme als nivells previs a l'inici de la resposta.

L'activació que es produeix durant aquesta fase és deguda a l'activació dels eixos neurals i neuroendocrins.

- **L'estat de resistència:** és al que s'arriba quan les condicions estressants es mantenen en el temps i l'organisme es troba davant l'impossibilitat de mantenir de forma continuada l'activació que implica una reacció d'alarma davant un estressor. Quan la reacció d'alarma no ha estat suficient per eliminar l'estressor i aquest es manté, l'organisme passa a la fase de resistència, que en molts aspectes és una adaptació de l'alarma, però que li permet seguir mantenint uns alts nivells d'activació fisiològica. L'activació que es produeix durant aquesta fase és deguda a l'eix endocrí.
- **La fase d'esgotament:** si persisteix el manteniment de les condicions estressores, el pseudo-equilibri obtingut en la fase de resistència es perd, produint-se l'esgotament del propi organisme per falta de reserves per seguir mantenint aquests nivells d'activació, arribant en el seus últims extrems a l'estat de coma i mort del mateix.

Si abans d'haver passat a la fase d'esgotament del SGA (Síndrome General d'Adaptació), aquest es veu interromput per l'aparició d'un nou estressor, la conseqüència serà que no es produirà la fase de contra-xoc o de resistència, sinó que s'iniciarà una altra vegada una fase de xoc que pot arribar a passar directament a la fase d'esgotament.

A més de les reaccions fisiològiques, aquestes fases van acompanyades de respostes emocionals:

- La primera d'aquestes fases pot anar acompanyada d'emocions tant positives com negatives.
- En canvi la segona i tercera fases, dependents de l'eix endocrí, van acompanyades gairebé exclusivament d'emocions negatives, com a conseqüència d'un augment en el cortisol circulant en sang.

Les conseqüències fisiològiques de l'estrès que defineix el SGA, són genèricament un augment general de l'activació de l'organisme, tot i que aquesta activació depenent de la fase implicada tindrà com a responsable l'activació selectiva de diferents mecanismes neurals, neuroendocrins i endocrins.

2.3 - Relació entre estrès i salut

Selye suposava que la resposta a l'estrès és general, és a dir, indiferent de les condicions estressants i de les persones que les produeixen. Tot i que aquesta forma de resposta a l'estrès hauria de ser l'habitual, això no és sempre així, ja que existeixen dos fenòmens, complementaris entre sí, que poden distorsionar aquest principi (Fernández-Abascal & Palmero, 1999: 330-340). Aquests fenòmens són:

- L'especificitat situacional
- L'estereotípia individual

Que ens parlen de respostes preferides a l'estrès, diferents del patró general de resposta definit en el Síndrome General d'Adaptació:

- El fenomen de **l'especificitat situacional** es refereix a l'existència de patrons d'activació psicofisiològica adequats a situacions estimuladors particulars. És a dir, que determinades característiques de les situacions provoquen una forma particular de resposta fisiològica en totes les persones, diferent del SGA. El responsable de la especificitat situacional és una preparació genètica per a respondre a determinades situacions.
- El fenomen de **l'estereotípia individual** en la resposta fa referència a la forma característica de respondre de cada persona amb el seu sistema fisiològic. Per exemple davant una situació d'estres, com és preparar un examen, no totes les persones responen igual: uns tenen molèsties d'estomac, altres mal de cap etc. I a més aquestes persones tendeixen a respondre sempre de la mateixa manera davant diferents situacions d'estrès. Aquest concepte de l'estereotípia individual, en contrast amb l'especificitat situacional, mostra que cada subjecte pot desenvolupar una forma personal de resposta a l'estrès.

Encara que especificitat de resposta i estereotípia individual poden semblar conceptes contradictoris, no ho són. L'especificitat de resposta fa referència a la tendència de resposta davant un estímul per part d'un grup de persones; mentre que l'estereotípia individual fa referència a la tendència de resposta d'una persona davant un grup de situacions estimuladors. Però a més, aquests dos conceptes són complementaris, ja que aquests fenòmens es produeixen per interacció d'ambdós, és a dir, aquestes especificitats tendeixen a produir-se en determinades persones i determinades condicions.

Aquests dos fenòmens són els que s'han proposat com a responsables dels efectes negatius que l'estrès té sobre la salut.

Principals models que proposen la unió entre estrès i salut

Els principals models que proposen la unió entre estrès i salut són quatre (Fernández-Abascal & Palmero, 1999:340-342) :

- **Model de resposta estereotipada d'Sternbach (1966):** segons aquest model una freqüent activació de la resposta d'estrès donaria lloc a que es desenvolupés un error

en els mecanismes homeostàtics d'un determinat òrgan, produint-se des d'aquest moment una resposta estereotipada, cosa que faria que aparegués sempre el mateix patró de resposta davant qualsevol tipus de condicions i amb la qual cosa aquell òrgan diana arribaria a danyar-se per l'efecte de l'estrès.

- **Model de predisposició de Lachman (1972):** aquest model proposa una predisposició deguda a factors genètics i ambientals. Segons aquest model, el desenvolupament d'una resposta estereotipada en un òrgan diana seria degut, per una part a una predisposició biològica, que faria que l'òrgan genèticament més dèbil sigui el que pateixi abans els efectes negatius de l'estrès i per una altra banda, que factors de tipus ambiental (alimentació, traumatismes físics i processos infecciosos) farien que en un determinat moment un òrgan tingui menor capacitat de suportar l'estrès i generi una estereotípia de resposta.
- **Model conductual d'Stoyya (1976):** aquest model pren com a punt de partida el model de resposta estereotipada d'Sternbach. Donada qualsevol situació, encara que sigui transitòria, en la que hi hagi una alta freqüència de resposta a l'estrès, una errada en els mecanismes homeostàtics o una resposta estereotipada tindrà com a conseqüència l'aparició d'uns símptomes que es manifestaran en un context social, símptomes que seran susceptibles de rebre reforç social (atencions, cures, etc.) cosa que potenciarà i mantindrà l'estereotípia de resposta a l'estrès.
- **Model de desregulació d'Schwartz (1977):** aquest model proposa com a responsables de les situacions d'estrès auto-generades per la interpretació que la persona realitza de la situació, és a dir, per les expectatives, l'estat d'ànim i els pensaments, que el fan respondre amb una alta intensitat davant de situacions que manquen totalment de perill. Tot això portaria a l'errada homeostàtica, la resposta estereotipada i els seus efectes nocius sobre la salut dels òrgans diana.

Aquests processos no són excloents entre si, són els responsables de que totes les persones siguem diferents davant l'estrès. Com a conseqüència d'això, ens trobem que algunes persones treballen millor quan estan sota condicions d'estrès, que altres desenvolupen una úlcera d'estomac o que altres pateixen un infart de miocardi.

Els trastorns psicofisiològics que més freqüentment apareixen associats a l'estrès i que són conseqüència de l'alteració del SGA, són:

Sistema afectat	Tipus de Trastorn
Cardiovascular	<ul style="list-style-type: none"> - Malalties coronàries - Hipertensió essencial - Taquicardies - Arrítmies - Migranyes vasculars - Malaltia i síndrome de Ranaud
Sexual	<ul style="list-style-type: none"> - Impotència - Coit dolorós - Dismenorrea - Alteracions de l'activació+D42+D36:D39 sexual
Dermatològic	<ul style="list-style-type: none"> - Dermatitis atòpica - Pruija - Psoriasis
Gastrointestinal	<ul style="list-style-type: none"> - Úlceta péptica - Dispèpsia funcional - Colitis ulcerosa - Síndrome de l'intestí irritable
Muscular	<ul style="list-style-type: none"> - Dolor neuromuscular - Cefalea tensional - Tics i tremolors musculars - Bruxisme - Dolor miofacial
Respiratori	<ul style="list-style-type: none"> - Asma bronquial - Síndrome d'hiperventilació
Endocrí	<ul style="list-style-type: none"> - Hiper i hipotiroidisme - Síndrome de Cushing
Immunològic	<ul style="list-style-type: none"> - Depressió de la resposta immune

Trastorns psicofisiològics associats a l'estrès. (Fernández-Abascal & Palmero, 1999:343).

2.4 - Intervenció en l'estrès

L'estrès s'utilitza com un calaix de sastre tant en els ambients científics com populars, per tal de donar-l'hi la culpa de nombrosos trastorns psicològics i fisiològics.

Totes les persones sotmeses a esdeveniments vitals estressants no mostren un deteriorament en la seva salut. Una possible causa és que existeixen factors psicològics mediadors, com la forma d'afrontar l'estrès, que poden protegir a l'individu.

Quan més grans són els esdeveniments vitals estressants, més es danya la salut. Però quan més grans són els recursos psicològics i el recolzament de les relacions personals, els símptomes físics són menors.

Els psicòlegs estudien els comportaments o recursos per a enfrontar-se a l'estrès, que permeten a l'individu manejar els estressors d'una forma més efectiva. És part de la missió dels psicòlegs alleujar el sofriment dels altres i ajudar-los en allò possible a adaptar-se millor al seu medi-ambient i ser més feliços.

La modificació dels efectes negatius de l'estrès s'haurien d'abordar seguint la mateixa seqüenciació temporal en la que es desencadena el procés de l'estrès (Fernández-Abascal & Palmero, 1999:346). D'aquesta manera haurem d'intervenir:

- Primerament sobre els desencadenants: mitjançant procediments conductuals com les tècniques de control estimular i d'autocontrol.
- En segon lloc, sobre els processos de valoració cognitiva i afectiva , mitjançant procediments d'intervenció cognitiva com les tècniques de solució de problemes i de reestructuració cognitiva.
- I per últim, sobre les pròpies conseqüències de l'estrès, mitjançant procediments d'intervenció fisiològica com les tècniques de desactivació i biofeedback.

2.5 - Estrès acadèmic

L'estrès està present en tots els medis i ambients, en l' educatiu també. Per això els psicòlegs docents han identificat la necessitat de conèixer les implicacions que aquest té sobre el rendiment dels estudiants.

Degut a l'amplitud dels àmbits en els que es presenta l'estrès, al segle XX es van començar a realitzar moltes investigacions sobre el tema, aplicades als diferents àmbits en els que es dona aquest fenomen, incloent, per tant, l'educatiu. Per això, a l'estrès originat en el context educatiu se sol anomenar-lo com: estrès acadèmic, estrès escolar, estrès d'examen, etc.

En concret, en el context universitari, la gran majoria d'estudiants experimenten un grau elevat d'estrès acadèmic, ja que tenen la responsabilitat de complir les obligacions acadèmiques; sovint experimenten la sobrecarrega de tasques i treballs, a més l'avaluació dels professors, dels seus pares i d'ells mateixos, els genera molta ansietat. Aquesta gran activació pot repercutir de forma negativa tant en el rendiment en els diferents compromisos acadèmics, com en la salut física i mental dels estudiants.

Tot i que l'estrès en l'àmbit educatiu universitari és un camp d'estudi molt nou en psicologia, compta amb investigacions que el relacionen amb variables com edat, gènere, ansietat i estratègies d'afrontament, entre d'altres.

A Espanya he trobat tres estudis publicats sobre l'estrès (García & Zea, 2011: 70-72):

- Estudi de: Pellicer, Salvador i Benet (2002).
 - Mostra: 13 estudiants que anaven a realitzar la prova de Selectivitat.
 - Mesures: STAI-R i ESTAI-E, Escala de Acontecimientos Vitales estressantes (ESE), Perfil de Estados de Animo (POMS), Escala de ansiedad ante los tests, Autoinforme de estres percibido, Medida de variables inmunológicas.

- Resultats: Els resultats mostren un augment significatiu en ansietat i disminucions significatives de la resposta immune. Així mateix, es va trobar un efecte modulador de l'ansietat tret.
- Estudi de: Martin, 2007.
 - Mostra: 40 estudiants de 4rt semestre de Psicologia, Ciències econòmiques, Filologia anglesa i Filologia hispànica.
 - Mesures: Escala de apreciación del Estrés (EAE-G), Cuestionario de Indicadores de Salud, Escala de Autoconcepto Académico.
 - Resultats: Els resultats mostren un augment en el nivell d'estres dels universitaris durant el període d'exàmens. Es van observar diferències significatives en el nivell d'estrès assolit pels estudiants de psicologia respecte als de Filologia Hispànica durant els dos períodes analitzats. Així mateix s'han trobat efectes sobre la salut (ansietat, consum de tabac, cafeïna o fàrmacs, alteracions del son i en la ingesta d'aliments) i sobre l'autoconcepte acadèmic dels estudiants (pitjor nivell d'autoconcepte acadèmic) durant el període de presència de l'estressor.
- Estudi de: Pardo, 2008.
 - Mostra: 138 estudiants de primer i tercer curs de Diplomatura d'Educació Social.
 - Mesures: Escala de Estresores Universitarios (EEU), Escala de Salud Auto informada.
 - Resultats: Els estressors de la EEU apareixen amb alta freqüència en la mostra. En canvi, el malestar que generen els estressors tenen un nivell mig.

2.5.1 - Definició d'estrès acadèmic

Orlandini (1999), seguint la tradició que concep l'estrès com una tensió excessiva, senyala que "des dels graus preescolars fins a l'educació universitària de postgrau, quan una persona està en (...) període d'aprenentatge experimenta tensió. A aquesta se l'anomena estrès acadèmic i es dona tant en l'estudi individual com en l'aula escolar". (García & Zea, 2011: 77-78) .

En aquesta mateixa línia, Caldera, Pulido i Martínez (2007), defineixen l'estrès acadèmic com aquell que es genera per les demandes que imposa l'àmbit educatiu. En conseqüència, tant alumnes com docents, es poden veure afectats per aquest problema. (citat a: García & Zea, 2011: 78).

Barraza (2006: 10), un dels autors llatinoamericans que més dades d'investigació i conceptuals ha aportat sobre aquest tema, defineix l'estrès des del model sistèmic cognoscivista: (citat a:

García & Zea, 2011: 78): "L'estrès acadèmic és un procés sistèmic, de caràcter adaptatiu i essencialment psicològic que es presenta quan:

- Quan l'alumne es veu sotmès, en contextos escolars, a una sèrie de demandes que, sota la valoració del propi alumne són considerades estressors.
- Quan aquests estressors provoquen un desequilibri sistèmic (situació estressant) que es manifesta en una sèrie de símptomes (indicadors del desequilibri).
- Quan aquest desequilibri obliga a l'alumne a realitzar accions d'afrontament per restaurar l'equilibri sistèmic."

2.5.2 - Model sistèmic cognoscivista de l'estrès acadèmic

Aquest model proposat per Barraza (2005; 2006; 2007a; 2007b; 2008; Barraza i Acosta, 2007; Barraza i Silerio, 2007), citats a: (García & Zea, 2011: 78), es basa en la teoria general de sistemes de Colle i en el model transaccional de l'estrès de Richard Lazarus. El model es constitueix per quatre hipòtesis:

- **Hipòtesis dels components sistèmics-processuals de l'estrès acadèmic:** emfatitza la definició de sistema obert, que implica un procés relacional sistema-entorn. Per tant, els components sistèmics processuals de l'estrès acadèmic es refereixen al constant flux d'entrada (input) i sortida (output) que presenten tots els sistemes per aconseguir el seu equilibri. Aquests components de l'estrès acadèmic són tres: estímuls estressors (input), símptomes (indicadors del desequilibri sistèmic) i estratègies d'afrontament (output).
- **Hipòtesis de l'estrès acadèmic com a estat psicològic:** l'estrès acadèmic és un estat essencialment psicològic per què presenta estressors majors (amenacen la integritat vital de l'individu i són aliens a la seva valoració) i estressors menors (es constitueixen com a tals per la valoració que la persona en fa d'ells).

Barraza (2005; 2006; 2007a; 2007b; 2008; Barraza i Acosta, 2007; Barraza i Silerio, 2007), citats a: (García & Zea, 2011: 79). Recopilen el següent grup d'estressors presents en l'estrès acadèmic:

"Competitivitat grupal, sobrecàrrega de tasques, excés de responsabilitat, interrupcions del treball, ambient físic desagradable, falta d'incentius, temps limitat per a fer el treball, problemes o conflictes amb els assessors, problemes o conflictes amb els companys, les avaluacions i el tipus de treball que es demana".

- **Hipòtesis dels indicadors del desequilibri sistèmic que implica l'estrès acadèmic:** els indicadors o símptomes de la situació estressant (desequilibri sistèmic) es

classifiquen com a reaccions físiques, psicològiques i comportamentals (Barraza, 2008: 274):

- Indicadors físics: reaccions corporals. Mal de cap, insomni, problemes digestius, fatiga crònica, sudoració excessiva, etc.
- Indicadors psicològics: relacionats amb les funcions cognitives o emocionals. Desconcentració, bloqueig mental, problemes de memòria, ansietat, depressió, etc.
- Indicadors comportamentals: involucren la conducta. Absentisme de les classes, desgana per fer les tasques acadèmiques, aïllament, etc.

Aquest desequilibri sistèmic serà manifestat de manera diferent, en quantitat i en varietat, per cada persona.

- **Hipòtesis de l'afrontament com a restaurador de l'equilibri sistèmic:** davant el desequilibri que produeix l'estrès, l'individu posa en funcionament diverses estratègies d'afrontament per restaurar l'equilibri del sistema. Tot i que aquestes són molt variades Barraza (2008) citat a: (García & Zea, 2011: 79), proposa les següents: habilitat assertiva, elogis a un mateix, distraccions evasives, ventilació o confidències, religiositat, busca d'informació sobre la situació, sol·licitud d'assistència professional, prendre's la situació amb humor i elaborar un pla i executar les seves tasques.

3 - Part pràctica

3.1 - Objectius del treball

L'objectiu del treball, i d'acord amb el marc teòric exposat és:

- Fer un anàlisi descriptiu de l'estrès acadèmic dels estudiants universitaris.
- Analitzant:
 - Quin és el seu nivell d'estrès
 - Quines són les situacions que els generen estrès
 - Quines són les seves reaccions físiques
 - Quines són les seves reaccions psicològiques
 - Quines són les seves reaccions comportamentals
 - Quines són les estratègies d'afrontament més freqüents

Tot això seguint l'estudi fet per Arturo Barraza Macía i l'Inventari SISCO de l'estrès acadèmic que ell mateix va crear¹.

3.2 - Contextualització

L'objecte d'aquest estudi són els estudiants universitaris a Catalunya. Això suposa una població, en el curs 2011/12, de 225.399 estudiants. Però també s'ha observat els resultats dels estudiants de la Uvic, degut a que en la mostra obtinguda representen un 64% d'aquesta i m'ha semblat interessant observar els resultats d'aquest grup per separat.

La UVic és una universitat creada el 21 de maig de 1997 a la ciutat de Vic, una ciutat de 41.647 habitants el 2013², capital de la comarca d'Osona, a uns 60Km al nord de Barcelona.

És una universitat privada d'iniciativa pública, l'òrgan titular de la qual és el "Patronat de la Fundació Universitària Balmes". I l'actual rector és el Sr. Jordi Montaña.

Aquesta universitat, segons dades del curs 2012-2013³, té un total de 5.767 estudiants de títols oficials i un total de 6.114 estudiants en títols no oficials. Aquesta xifra representaria un 4,86% (aproximadament) del total d'estudiants universitaris que hi ha a Catalunya. Tenint en compte que aquesta seria una dada aproximada ja que les dades del nombre d'estudiants que hi ha a Catalunya són del curs 2010-2011. Aquestes dades, extretes de l'IDESCAT ens diuen que aquest curs hi havia a Catalunya 114.548 homes i 129.669 dones universitaris, un total de 244.217 estudiants.

S'ha pres com a referència els estudiants universitaris de Catalunya i no els de la totalitat d'Espanya ja que Catalunya té una llei pròpia i algunes competències en aquesta matèria que fan que el sistema educatiu Català tingui alguna singularitat respecte al de la resta d'Espanya.

Cal dir també, que la UVic és una de les 12 universitats que hi ha actualment a Catalunya. En concret, les universitats que hi ha actualment a Catalunya són:

- Universitat Abat Oliba CEU
- Universitat Internacional de Catalunya UIC
- Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya UVic-UCC
- Universitat Oberta de Catalunya UOC
- Universitat Ramon Llull URL

¹ Veure a la bibliografia: - Macías, A. B. Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Psicología Educativa*.

- Macías, A. B. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3).

² Dades extretes de la web: <http://www.idescat.cat/emex/?id=082981>

³ Dades extretes de la web: <http://www.uvic.es/la-uvic-ucc-en-xifres>

- Universitat Rovira i Virgili URV
- Universitat de Girona UdG
- Universitat de Lleida UdL
- Universitat Pompeu Fabra UPF
- Universitat Politècnica de Catalunya UPC
- Universitat Autònoma de Barcelona UAB
- Universitat de Barcelona UB

3.3 - Metodologia

3.3.1 - Tipus d'estudi

Aquest estudi s'ha fet a través d'un disseny d'investigació no experimental com és l'enquesta. És no experimental ja que no es van manipular les variables, aquestes es van mesurar tal i com es presenten. I no hi ha grup control.

També es pot dir que és un estudi quantitatiu ja que s'han mesurat i treballat estadísticament les dades obtingudes. També és un estudi de caire descriptiu.

L'instrument que s'ha utilitzat per recollir les dades ha estat el qüestionari. I es tracta d'un estudi transversal ja que es van mesurar les variables en una sola ocasió.

3.3.2 - La mostra

La població seleccionada per a aquest estudi són els estudiants universitaris a Catalunya i davant la impossibilitat de passar el qüestionari a tots ells s'ha agafat una mostra d'aquesta població.

El mostreig utilitzat ha estat un mostreig probabilístic, aleatori simple.

D'aquest mostreig n'ha sorgit una mostra heterogènia de 242 estudiants universitaris, dels quals un 9,5% va manifestar no haver tingut moments de preocupació o nerviosisme, aquests s'han descartat quedant una mostra de 219 estudiants formada en un 22,8% per homes i en un 77,2% per dones. Són estudiants de diferents edats que van des de 18 fins als 58 anys. I en un 54,3% compaginen estudis i feina. D'aquests un 64 % són estudiants de la UVic.

D'aquesta mostra s'ha observat per separat els resultats dels estudiants de la UVic, ja que aquests representen un 64% de la mostra inicial de 242 i un 63% un cop descartats els que no han tingut moments de nerviosisme o preocupació.

Aquest subgrup d'estudiants de la Uvic també és un grup heterogeni, format inicialment per 155 estudiants, 138 després de descartar el 17% que manifestaven no haver patit moments de preocupació o nerviosisme. Els 138 restants són un grup format en un 82,6% per dones i un

17,4 per homes. les edats van des dels 18 fins als 43 i un 61,6 % compaginen estudis i feina. D'aquests 138 estudiants un 41% són estudiants de Psicologia.

Dins el subgrup fet d'estudiants de la UVic també m'ha interessat posar una especial atenció als resultats obtinguts pels estudiants de Psicologia. Aquests (61 inicialment) en un 7% van manifestar no haver tingut moments de nerviosisme o preocupació, per tant es van descartar i va quedar un subgrup de 57 estudiants.

3.3.3 - Criteris d'inclusió

Les persones participants s'han triat a través de la xarxa social Facebook. S'ha publicat l'enllaç del qüestionari en diferents grups de la universitat.

L'únic criteri d'inclusió ha estat que fossin estudiants universitaris i s'ha descartat els que no ho eren així com els que han contestat que no havien tingut moments de nerviosisme o preocupació.

3.3.4 - Instrument

Per recollir les dades d'aquesta investigació l'instrument utilitzat va ser un qüestionari en línia a través del google drive⁴. Concretament, el qüestionari va ser l' "Inventario SISCO del estrès Académico" creat per l'autor Arturo Barraza Macías⁵.

I per al tractament de les dades recollides per aquest qüestionari i fer els corresponents càlculs s'ha utilitzat també el programa Excel i l'SPSS.

L'elecció d'aquest qüestionari va ser deguda a la impossibilitat de crear-ne un de nou i fer-ne la corresponent validació. És per això que l'Inventari SISCO em va semblar interessant i adequat ja que tenia en compte tant les situacions causants de l'estrès, com les diferents reaccions, tant físiques, com psicològiques, com comportamentals així com les estratègies d'afrontament.

Aquest inventari és auto-descriptiu, podríem dir que és com un autoinforme que proporciona el subjecte sobre si mateix basant-se en la seva auto-observació.

⁴ Aquest qüestionari es pot consultar a l'annex.

⁵ Es pot consultar a l'Annex i a la bibliografia com: Barraza, A. (2007, 26 de febrero). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista Psicología Científica.com*, 9(10). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas>

Les propietats psicomètriques d'aquest inventari són(Barraza, 2007, p. 90):

- Confiabilitat: es va obtenir una confiabilitat per meitats de 0,87 i una confiabilitat en alfa de Cronbach de 0,90. Aquests nivells poden ser valorats com a molt bons.
- Validesa: es va buscar evidència basada en l'estructura interna a través de tres procediments: anàlisi factorial, anàlisi de consistència interna i anàlisi de grups contrastats. Els resultats confirmen la constitució tridimensional de l'Inventari SISCO de l'estrès acadèmic a través de l'estructura factorial obtinguda en l'anàlisi corresponent. Es va confirmar l'homogeneïtat i direccionalitat única dels ítems que componen l'inventari a través de l'anàlisi de consistència interna i de grups contrastats. Aquests resultats centrats en la relació entre els ítems i la puntuació global de l'inventari permeten afirmar que tots els ítems formen part del constructe establert en el model conceptual construït, en aquest cas, l'estrès acadèmic.

L'inventari SISCO està configurat per 31 ítems distribuïts de la següent forma (Barraza, 2007) :

- Un ítem de filtre, que en termes dicotòmics permet determinar si l'enquestat és candidat o no a contestar l'inventari.
- Un ítem que en una escala de tipus Lickert de cinc valors numèrics (de 1 al 5) permet identificar el nivell d'intensitat de l'estrès acadèmic.
- Vuit ítems, que en una escala de tipus Lickert de cinc valors, permet identificar la freqüència en que les demandes de l'entorn són valorades com a estímuls estressors.
- Quinze ítems que, en una escala de tipus Lickert de cinc valors categorials, permet identificar la freqüència amb la que es presenten els símptomes o reaccions a l'estímul estressor.
- Sis ítems que, en una escala de tipus Lickert de cinc valors categorials, permet identificar la freqüència d'us de les estratègies d'afrontament.

A aquests ítems s'hi van afegir algunes preguntes inicials per tal d'obtenir més informació dels enquestats:

- El qüestionari s'iniciava amb una pregunta de resposta dicotòmica "Ets estudiant universitari?" per tal de descartar els que no ho eren.
- Seguidament se'ls preguntava pels estudis universitaris que feien, la universitat a la que anaven, el curs, el sexe, l'edat i si es compagina feina i estudis.

3.3.5 - Procediment

Per tal d'arribar al major nombre d'estudiants universitaris i per la facilitat de tractament de les respostes i accessibilitat que ofereix el Google Drive, es va optar per publicar a diversos grups tancats d'estudiants, del Facebook, l'enllaç del qüestionari⁶. En aquest enllaç es demanava la col·laboració dels estudiants responnent el qüestionari i compartint l'enllaç per tal que arribés al màxim possible de candidats.

Aquest enllaç es va publicar el dia 27 de febrer del 2014. I el qüestionari es va mantenir actiu des d'aquest dia fins el dia 17 de març del 2014, obtenint 273 respostes.

3.3.6 - Aspectes ètics

Els aspectes ètics han estat curosament tinguts en compte al llarg de tot el procés d'elaboració d'aquest treball, tant en el marc teòric com en l'aplicació pràctica.

És per això que s'ha utilitzat un qüestionari ja realitzat per un autor i publicat en una revista on line.

Així com s'ha garantit en tot moment l'anonimat en les respostes del qüestionari, no s'ha demanat cap dada personal dels enquestats ni ha quedat enregistrada en cap moment. Es garanteix totalment que no es conserva cap dada que no hagin volgut donar voluntàriament els enquestats, l'única cosa que ha quedat enregistrat ha estat el correu electrònic que voluntàriament han donat alguns, per rebre els resultats, però aquesta dada no s'ha fet pública i només serà utilitzada per retornar els resultats que s'hagin obtingut.

Un altre dels aspectes que feia atractiu el fet d'utilitzar la xarxa social Facebook, és que d'aquesta forma cap dels participants s'ha vist obligat a respondre el qüestionari, ho han fet voluntàriament, des del seu propi ordinador i en el moment i el lloc que ells mateixos han escollit. Ningú s'ha vist pressionat.

4 - Resultats

El qüestionari on line va ser contestat per un total de 273 persones. D'aquestes, 31 no eren universitaris i per tant ja van quedar automàticament descartats. Per això partíem de 242 respostes d'estudiants universitaris⁷.

⁶

<https://docs.google.com/forms/d/15ZDIDrJf2UGrF6S8zsGhxa20KUxl4SHa8uj7FeHucxM/vi^{ew}form>

⁷ Es poden consultar els resums més complerts a l'annex.

Per tal de poder analitzar millor els resultats es van fer 4 grups:

- **Tots:** En aquest grup hi trobem les respostes totals, és a dir, les respostes de les 242 persones estudiants universitaris que van respondre al qüestionari. Cal dir que d'entre aquests 242 se'n van descartar 23 que van contestar que no havien tingut moments de preocupació o nerviosisme. Per tant els càlculs han estat realitzats amb un total de 219 estudiants universitaris que si havien manifestat haver tingut moments de preocupació o nerviosisme.
- **UVic:** Dins aquest grup hi trobem els 155 estudiants (d'entre els 242) que van respondre al qüestionari i pertanyen a la UVic. D'entre aquests els que van contestar que no havien patit moments de nerviosisme o preocupació van ser 17 que han estat descartats per a fer els càlculs. És a dir que els càlculs s'han realitzat sobre un total de 138.
- **UVic-Psicologia:** Dins d'aquest grup trobem els 61 estudiants que estudiaven Psicologia a la Uvic. És a dir que d'entre els 155 de la UVic, n'hi havien 61 que estudiaven Psicologia. Cal dir que d'entre aquests n'hi va haver 4 que van respondre que no havien tingut moments de preocupació o nerviosisme i per tant s'han descartat per fer els càlculs, aquests s'han fet sobre un total de 57.

Per a l'anàlisi descriptiu s'ha calculat el percentatge de respostes que ha tingut cada ítem (freqüència relativa), en cada un dels seus valors, i el valor mitjà (mitjana aritmètica) amb el que s'han contestat, també s'ha fet una comparativa de mitjanes. Tot a través del programa SPSS.

Aquest és el quadre resum dels resultats obtinguts en el qüestionari, les freqüències absolutes i les relatives:

	Tots				Uvic				Uvic-Psicologia			
	Si	%	No	%	Si	%	No	%	Si	%	No	%
1 - Has tingut moments de preocupació o nerviosisme ?	219	90	23	10	138	89	17	11	57	93	4	7
TOTALS	242				155				61			

	TOTS										Uvic										Uvic-Psicologia									
	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
2 - Nivell de preocupació o nerviosisme	4	2	16	7	87	40	88	40	24	11	4	3	13	10	54	39	54	39	13	9	1	2	4	7	20	35	28	49	4	7
TOTALS	219										138										57									
VALOR MITJÀ (mitjana)	3,51										3,43										3,53									

	TOTS										Uvic										Uvic-Psicologia									
	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
3 - Situacions	72	33	66	30	58	26	22	10	1	0	48	35	39	28	37	27	14	10	0	0	15	26	22	39	13	23	7	12	0	0
Competència amb els companys	0	0	15	7	73	33	93	42	38	17	0	0	10	7	51	37	55	40	22	16	0	0	2	4	17	30	28	49	10	18
Sobrecàrrega de tasques i treballs	16	7	84	38	83	38	28	13	8	4	9	7	56	41	48	35	20	14	5	4	2	4	24	42	24	42	6	11	1	2
Personalitat i caràcter professor	6	3	19	9	63	29	80	37	51	23	2	1	15	11	40	29	53	38	28	20	2	4	3	5	17	30	25	44	10	18
Avaluacions dels professors	8	4	42	19	84	38	58	26	27	12	6	4	29	21	55	40	34	25	14	10	3	5	10	18	28	49	13	23	3	5
Tipus de treballs	33	15	83	38	61	28	19	9	23	11	18	13	58	42	38	28	12	9	12	9	6	11	27	47	16	28	3	5	5	9
No entendre els temes de classe	50	23	61	28	52	24	27	12	29	13	31	22	39	28	30	22	17	12	21	15	10	18	12	21	16	28	9	16	10	18
Participació a classe	13	6	35	16	75	34	64	29	32	15	11	8	21	15	52	38	36	26	18	13	3	5	6	11	20	35	19	33	9	16
Temps limitat per fer els treballs																														

	TOTS										Uvic										Uvic-Psicologia									
	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
4 - Reaccions	39	18	55	25	78	36	38	17	9	4	26	19	37	27	46	33	24	17	5	4	8	14	17	30	16	28	14	25	2	4
Físiques	38	17	53	24	70	32	45	21	13	6	29	21	32	23	40	29	29	21	8	6	10	18	16	28	13	23	15	26	3	5
Trastorns son	34	16	53	24	86	39	36	16	10	5	20	14	33	24	54	39	26	19	5	4	7	12	12	21	25	44	13	23	0	0
Mal de cap o migranyes	52	24	83	38	54	25	25	11	5	2	35	25	50	36	36	26	15	11	2	1	7	12	19	33	20	35	10	18	1	2
Problemes de digestió	43	20	47	21	43	20	45	21	41	19	30	22	29	21	29	21	26	19	24	17	9	16	9	16	14	25	16	28	9	16
Rascar-se, mosegar-se les ungles	46	21	49	22	61	28	43	20	20	9	28	20	36	26	37	27	29	21	8	6	10	18	16	28	16	28	13	23	2	4
Somnolència	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
Psicològiques	14	6	37	17	89	41	65	30	14	6	12	9	24	17	55	40	38	28	9	7	2	4	10	18	18	32	22	39	5	9
Inquietud	25	11	76	35	71	32	37	17	10	5	16	12	47	34	49	36	17	12	9	7	7	12	20	35	20	35	6	11	4	7
Depressió i tristesa	27	12	53	24	74	34	47	21	18	8	22	16	34	25	44	32	28	20	10	7	3	5	13	23	18	32	18	32	5	9
Ansietat, angonya o desesperació	9	4	66	30	85	39	47	21	12	5	6	4	49	36	56	41	20	14	7	5	2	4	20	35	24	42	9	16	2	4
Problemes de concentració	43	20	61	28	71	32	35	16	9	4	29	21	43	31	44	32	18	13	4	3	8	14	17	30	21	37	10	18	1	2
Agressivitat, irritabilitat	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
Comportamentals	29	13	86	39	75	34	24	11	5	2	21	15	57	41	42	30	15	11	3	2	8	14	24	42	18	32	6	11	1	2
Conflictes, polemitzar	55	25	72	33	64	29	24	11	4	2	40	29	49	36	35	25	11	8	3	2	15	26	19	33	17	30	4	7	2	4
Aïllament dels altres	22	10	52	24	84	38	55	25	6	3	14	10	39	28	49	36	32	23	4	3	5	9	17	30	24	42	10	18	2	2
Desgana	36	16	45	21	64	29	54	25	20	9	19	14	33	24	40	29	33	24	13	9	5	9	16	28	16	28	14	25	6	11
Augment o reducció consum aliments																														

	TOTS										Uvic										Uvic-Psicologia									
	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%	1	%	2	%	3	%	4	%	5	%
5 - Afrontament	14	6	46	21	76	35	66	30	17	8	8	6	27	20	52	38	40	29	11	8	2	4	7	12	27	47	17	30	4	7
Habilitat assertiva	18	8	40	18	59	27	74	34	28	13	14	10	28	20	32	23	52	38	12	9	5	9	8	14	11	19	25	44	8	14
Elaboració d'un pla	71	32	75	34	45	21	22	10	6	3	50	36	47	34	28	20	9	7	4	3	19	33	23	40	12	21	2	4	1	2
Elogis a un mateix	178	81	20	9	14	6	3	1	4	2	118	86	12	9	7	5	1	1	0	0	50	88	5	9	2	4	0	0	0	0
Religiositat	97	44	53	24	49	22	16	7	4	2	59	43	42	30	30	22	7	5	0	0	23	40	16	28	13	23	5	9	0	0
Busca d'informació	31	14	51	23	58	26	55	25	24	11	17	12	30	22	44	32	34	25	13	9	6	11	7	12	18	32	21	37	5	9
Ventilació i confidències																														

També s'ha calculat els valors mitjans amb què ha estat puntuat cada ítem i han quedat recollits en la següent taula:

VALORS MITJANS (mitjanes)			
3 - Situacions	TOTS	Uvic	Uvic-Psicologia
Competència amb els companys	2,15	2,12	2,21
Sobrecàrrega de tasques i treballs	3,70	3,64	3,81
Personalitat i caràcter professor	2,67	2,68	2,65
Avaluacions dels professors	3,69	3,65	3,67
Tipus de treballs	3,25	3,15	3,05
No entendre els temes de classe	2,62	2,58	2,54
Participació a classe	2,65	2,70	2,95
Temps limitat per fer els treballs	3,31	3,21	3,44
4 - Reaccions			
Físiques			
Trastorns son	2,65	2,60	2,74
Fatiga crònica	2,74	2,67	2,74
Mal de cap o migranyes	2,70	2,73	2,77
Problemes de digestió	2,31	2,27	2,63
Rascar-se, mosegar-se les ungles	2,97	2,89	3,12
Somnolència	2,74	2,66	2,67
Psicològiques			
Inquietud	3,13	3,06	3,32
Depressió i tristesa	2,68	2,68	2,65
Ansietat, angoixa o desesperació	2,89	2,78	3,16
Problemes de concentració	2,94	2,80	2,81
Agressivitat, irritabilitat	2,57	2,46	2,63
Comportamentals			
Conflictes, polemitzar	2,50	2,43	2,44
Aïllament dels altres	2,32	2,19	2,28
Desgana	2,87	2,80	2,82
Augment o reducció consum aliments	2,89	2,91	3,00
5 - Afrontament			
Habilitat assertiva	3,12	3,14	3,25
Elaboració d'un pla	3,25	3,14	3,40
Elogis a un mateix	2,16	2,06	2,00
Religiositat	1,33	1,21	1,16
Busca d'informació	1,98	1,89	2,00
Ventilació i confidències	2,95	2,97	3,21

Pel què fa a les respostes obertes del qüestionari, les respostes (còpia literal) totals han estat:

- **Altres situacions que et van inquietar:**

Tenir el nivell que es demana en els treballs (5) poder pagar la matrícula (5) manca de compatibilitat feina/estudis que tenen els horaris de la uni i professors no tolerants amb treballar 5 excés de cansancio: 4 combinar examens amb feina (4) que el professor no sigui explícit des del primer moment (4) que la universitat no tingui les dates d'examen des del primer dia (5) sobretot les exposicions orals i el primer dia de pràctiques (5) el fet de treballar i no poder fer amb profunditat els treballs de la universitat. compaginar vida acadèmica i la resta de factors situacionals d'exàmens 5 activitats de grup on companys no treballen la seva part. tenir dos examens el mateix dia (5) exposicions orals alguns professors no saben ensenyar i la manera de explicar les coses malament em posa nerviós. en general només teníem un professor així per tant posaré un 4 en intensitat i un 2 en freqüència falta de temps per estudiar ja que també treballa i m'ocupa gran part del temps (5) impossibilitat de fer altres activitats de

tipus no acadèmic 4 pensar que era una assignatura de 3 crèdits i veure que en realitat era de 6 crèdits. (5). entrega de treballs i examens durant els mateixos dies. ho puntuo amb 4 problemes amb els companys perquè no feien la feina bé o no la feina a temps 5 i 5 et preguntin al mig de la classe, dient el nom, alguna pregunta del qual no saps la resposta. escala 5 i freqüència 2-3 cops a la setmana. realització de treballs en grup amb gent que no s'implica. (3) excés de feina acumulada - 2 les diferents personalitats dels companys de grup - (3) el meu autoconcepte davant de les pacs i els exàmens - (3) la falta de temps per arribar a fer-ho tot (5). pràctiques en una escala de 3 4--> no poder realitzar classes de l'assignatura d'angles per el treball social per mala gestió des de la direcció de la universitat, per raons econòmiques. tenir que lluitar contra aquest fet. 5--realitzar assignatures optatives de treball social que no eren de treball social, sinó d'infermeria. 5--> que els professors llegeixin els powers 5--> aburrir-me a la classe falta de temps per fer treballs en grup i per poder assolir el nivell que se'ns demana. 4 que la setmana d'examens sigui també d'entrega de treballs i no tenir prou temps per estudiar. 4 la no assistència a classe degut a l'horari laboral> 5 exàmens orals: un cop. (atac d'ansietat) compagina feina i estudi 5 presentacions de treballs davant dels companys 3 els últims dies abans dels examens finals 4 tenir assignatures per recuperar al juny --> 5 suspendre algun examen: 5 no presentar un treball a temps: 5 tenir diferències amb els companys de grup: 3 les dificultats de treballar en equip amb companys que no tenen el mateix nsabilitats. la poca organització i coordinació de certes assignatures. ivell de respon professors que no s'expliquen bé i compliquen les coses algunes gestions de la universitat a l'hora d'assignar tutor de tfg, lloc de pràctiques... 4 els treballs en grup i tenir la sensació que ho estas fent sola i l'acumulació de treball que comporta. va ser tal el estrès que vaig passar que vaig tenir hemorràgies estomacals. va durar tot un semestre. la relació amb alguns companys de grup em van inquietar molt (escala 5) amb bastant freqüència i en situacions amb difícil comunicació. no tenir feina i no s'haver si podré continuar estudiant 5 sinó aprovo les assignatures, l'increment súper elevat que has de pagar per tornar-te a matricular. 5 el preu súper abussiu de les matrícules i que estan a l'alcans de poques butzaques 5 les poques ajudes que tens a nivell estatal pel fet d'estudiar i voler tenir un futur. 5 la cooperació de la majoria de professors que estan més que acostumats a fer classes i perden l'interès per ensenayar, al seu passotisme i les poques ganes que hi posen per a què l'alumne aprengui i gaudeixi de l'assignatura. 5 patir un trastorn depressiu amb molta ansietat, fet que em va portar a medicar-me (encara fins ara) i no poder seguir la meua rutina acadèmica normal: 5 percepció d'incompetència: 5 no poder solucionar la baixa motivació en respecte a temes acadèmics: 4 problemes amb l'avaluació a nivell d'estar a punt de suspendre quan a dins d'un grup hi ha membres que es recolzen amb la feina que fas tu problemes familiars 5 amb un 5, el suspens d'una tasca i pensar que havia d'anar al juny desacord i mala coordinació amb el propi grup 5 exposició oral en anglès. (4) al ser extranjero, mi permiso de residencia "en teoría" depende de si apruebo o no las asignaturas, por lo tanto los exámenes finales y/o de recuperación me ponían muy nervioso. 5 5- exposicions orals davant tota la classe. 4- intervenir a través dels micròfons per la videoconferència. compaginar estudis i entrenament. 5 no posar-nos d'acord

en els treballs grupals (5) esperar les notes dels exàmens 4 les exposicions a classe (5) la qualitat dels treballs per no saber si realment el volen d'aquella manera o una altra. l'estres de realitzar tot un quadrimestre en dos mesos i poc perquè marxem de practiques, fem les classes molt concentrades la selectivitat amb un 5 treball en grup, som 5 i treballem 3 exemple el temps en corregir (4). inquietut per treballar i estudiar i poder aconseguir-ho (5). la desorganització d'algun professor al impartir classe i avaluar- 4 la manca d'esforç per part de companys en els treballs de grup -3 els canvis d'última hora en avaluació o tasques - 4 treballs en grup (5) i debats a l'aula (4) poca comprensió d'una professora per no deixar-me presentar una activitat en format informàtic, per impossibilitat d'assistir a classe per la mort i enterrament del meu avi patern. poder compaginar satisfactòriament diversos estudis (5) realitzar treballs amb companys de classe amb els quals no acostumo a realitzar treballs normalment (4) acumulació de treballs i exàmens en poc més d'una setmana o dues, freqüència 5 la mala i precària gestió universitària i la pujada de les taxes (amb la consegüent pèrdua de companys degut a l'abandó per no poder pagar la matrícula universitària). problemes relacionats amb la conexio internet incompetencia/desinterès del alumnat - 4 falta de motivació i voluntat per a adquirir i vincular coneixements (tant per part d'alumnes com de professorat) - 5 tipus d'exàmens i treballs (només compta la nota i no els coneixements adquirits) - 5 poca explicació dels treballs a realitzar 3.

- **Altres reaccions que vas tenir:**

no Crisis d'ansietat: 3 Sentiment de soledat: 4 Sentiment de tristesa sense motius aparents: 5 Sentiment d'incomprensió per part dels demés: 5 MOLTA AGRESIVITAT. 1 Més ansietat per fumar. 5! Ingesta compulsiva (4) Ganes d'abandonar i deixar-ho estar (3) Molts canvis d'humor 4 Res a comentar Baixades dels sistema immunològic com a conseqüència vaig tenir molt refredats per exemple 5 Picors a les mans que encara no han disminuït. 5 Vista borrosa 5 Mal d'esquena (cervicals i dorsals) 5 Inseguretat i por 4. Com tinc psoriasis, el que més noto en èpoques d'exàmens és l'augment de picors i/o dificultat per curar les ferides. Pèrdues de memòria, un par de vegades i moderades (com olvidar-se de tancar la porta de casa i arribar a casa pensat que t'están robant, o no ficar el fre de mà i trobar-se el cotxe en un altre lloc...) Intent desesperat d'establir una mínima dinàmica de grup. Escala 5 Decisió dolorosa d'abandonament de l'assignatura. Escala 2 No Desgana per a realitzar tasques extraescolars: 3 Angoixa i vòmits Moltíssim interès en aprendre, adquirir i vincular nous coneixements, però sense motivació per entregar treballs, exàmens o anar a classe: - Companys de classe (alumnat) poc interessats en aprendre, només compta la nota. - Majoritàriament, el professorat massa estancat en el pla de treball establert. Fumar més del compte Deixar de fer la feina en el cas que em semblés que no seria capaç de fer-la i anar-la postposant en el temps (3) No he tengut cap altra reacció. Ansietat (3) Plorar (5) Estar més susceptible (4) Ganes de realitzar tot tipus d'activitat que no estiguin vinculades amb l'estudi, sortir a caminar, correr, fer natació... Puntuació: 4. Menjar molt (3) BASar-me tan sols en els estudis, res més. 5 Augment del pes

pèrdua de ganes de sortir de casa (reacció: haig d'acabar "x" treball) Moltes ganes de fer altres activitats que no fas mai (4) No. Però a tendència a polemitzar o discutir he de fer un comentari, m'encanta discutir, així que quan poso mai em refereixo a no més del normal.

5 - Conclusions

5.1 - Discussió resultats

Per tal de discutir aquests resultats i relacionar-los amb el marc teòric seguiré l'estructura del qüestionari ja que aquest està estructurat en 5 parts ben diferenciades: en una primera és fa una tria d'aquells estudiants que manifesten haver tingut moments de preocupació o nerviosisme dels que no, en una segona es demana el nivell de preocupació en una escala de Likert de l'1(poc) al 5(molt), després trobem les qüestions relacionades amb les situacions estressants, tot seguit hi ha les reaccions (físiques, psicològiques i comportamentals) i finalment les estratègies d'afrontament. Per discutir aquests resultats analitzo les puntuacions mitjanes de cada ítem, les freqüències relatives i faig una comparativa de mitjanes segons estudi, curs, sexe, edat i el fet de combinar feina i estudis (totes les taules es poden consultar a l'annex).

Aquests resultats s'han comparat amb els resultats obtinguts per l'autor Arturo Barraza en el seu estudi: Macías, A. B. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289. En aquest estudi es pretenia establir el perfil de l'estrès acadèmic dels estudiants de "maestrias" en educació de la ciutat de Durango. Per recollir la informació es va utilitzar l'inventari SISCO de l'estrès acadèmic que es va passar a 152 alumnes. Els principals resultats d'aquest estudi van ser que un 95% dels alumnes van afirmar haver sofert estrès algunes vegades amb una intensitat mitjanament alta. En aquest estudi però no es va fer cap comparativa ni amb població general ni amb grup control.

També he comparat els resultats amb l'estudi: Salavarrieta, D. A. M., Cáceres, G. S. C., & Ballesteros, G. H. P. (2010). Validación del inventario SISCO del estrés académico y análisis comparativo en adultos jóvenes de la universidad industrial de santander y la universidad pontificia bolivariana, seccional bucaramanga, colombia. *Praxis investigativa ReDIE*, 2(3), 26. En aquest estudi es fa una comparativa entre els resultats obtinguts a través de l'inventari SISCO passats a 300 alumnes de la Universitat Industrial de Santander de Colòmbia (UIS) que és una universitat pública i els resultats obtinguts en un altre estudi fet (James, R. 2008) a 330 estudiants de la Universitat Pontificia Bolivariana (UPB), que és una universitat privada, també amb l'inventari SISCO. En aquest estudi tampoc s'ha fet una comparativa amb població general ni hi ha grup control.

Totes les mitjanes s'han calculat segons les puntuacions fetes en una escala de Lickert de 1 (mai) al 5 (sempre).

1- Has tingut moments de preocupació o nerviosisme ?

En els resultats podem veure que de tots els enquestats només un 9,5% manifesta que no els ha tingut, per tant un 90,5% si els ha tingut. Entre els alumnes de la UVic aquest percentatge és lleugerament inferior, un 89% diu que els ha tingut. I dins de la UVic, els estudiants de Psicologia diuen que han tingut preocupació o nerviosisme en un 93%, un valor lleugerament superior.

Aquests resultat és molt semblant als obtinguts en l'estudi fet per A. Barraza abans esmentat, en el qual un 95% dels enquestats afirmaven haver tingut aquests moments.

Els resultats obtinguts en l'estudi de Salavarieta, D.A.M. també són molt semblants. Tant en la universitat privada com en la pública un percentatge molt alt d'estudiants afirma haver tingut moments de nerviosisme o preocupació. En concret a la UIS és d'un 98%.

Això ens indica clarament que el fet de cursar estudis universitaris és una situació estressant.

2 - Nivell de preocupació o nerviosisme en una escala de Lickert de l' 1(poc) al 5(molt).

Aquest nivell s'ha establert amb una mitjana de 3,51. Aquesta puntuació és molt semblant a la puntuació dels alumnes de la UVic, que la puntuen amb una mitjana de 3,43 i també molt semblant a la puntuació mitjana dels alumnes de Psicologia de la Uvic que ha estat de 3,53. Aquesta puntuació indica un nivell de preocupació de mitg a alt.

Aquest resultat també coincideix amb l'estudi fet per A. Barraza en el qual es va obtenir un nivell mitjà alt. Resultats coincidents amb l'estudi de Salavarieta D.A.M.

Comparativa de mitjanes

- **Per curs:** En els resultats totals puntuen més alt el nivell d'estrès els alumnes que estan a l'últim curs (el puntuen amb un 4), mentre que en la UVic la puntuació més alta és la dels alumnes del segon curs (3,61). Cosa que m'ha sorprès, esperava que la puntuació fos més alta en l'últim curs. La puntuació més baixa en els dos casos és la del primer curs (3,33 en els dos casos). Aquest podrien dir que és un factor que influeix en l'estrès acadèmic.
- **Per sexe:** La puntuació és més alta entre les dones (3,52) que entre els homes (3,48), tot i que la diferència de puntuació no és massa. En la UVic es repeteix la mateixa tendència: dones (3,48) i homes (3,17), tot i que aquí sí que la diferència és

lleugerament més gran. També podríem dir que el sexe és un factor que influeix en la percepció de l'estrès.

- **Per edats:** La puntuació més alta del nivell d'estrès l'han fet els alumnes de 44 i 51 anys, que el puntuen amb un 5. En la UVic, la puntuació més alta és la dels alumnes de 28 anys que el puntuen amb un 4,5. Tot i aquestes puntuacions no s'observa que el nivell d'estrès augmenti amb l'edat.
- **Compaginar estudis i feina:** Tant en les puntuacions totals com en les puntuacions de la UVic, puntuen més alt en grau d'estrès les persones que compaginen feina i estudis; amb un 3,55 el total i un 3,51 la UVic. Aquesta també seria una situació que afecta i determina a l'hora de percebre l'estrès.

3 - Situacions.

Dins les situacions que en l'estudi⁸ fet per A. Barraza es determinaven com a situacions causants d'estres en estudiants universitaris, el qüestionari demanava sobre 8:

- Competència amb els companys
- Sobrecàrrega de tasques i treballs
- Personalitat i caràcter del professor
- Avaluacions dels professors
- Tipus de treballs
- No entendre els temes de classe
- Participació a classe
- Temps limitat per fer els treballs

D'aquestes situacions podem destacar que les puntuades amb un valor mitjà més alt han estat: la sobrecàrrega de tasques (3,70), després l'avaluació dels professors (3,69), el temps limitat per fer els treballs (3,31) i el tipus de treballs (3,25). Totes han estat puntuades amb valors mitjans superiors al 3.

Entre els alumnes de la UVic els resultats són els mateixos, es puntuen més alt les mateixes situacions i gairebé en el mateix ordre, només que la situació més puntuada és l'avaluació dels professors i la segona la sobrecàrrega de tasques. Dins de la Uvic, els alumnes de Psicologia segueixen la mateixa tendència i amb el mateix ordre que la totalitat d'alumnes, és a dir que la situació valorada amb una puntuació més alta és la sobrecàrrega de tasques i la segona l'avaluació dels professors.

⁸ Macías, A. B. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3).

En l'estudi fet per A. Barraza també és compleix la mateixa tendència, son valorades com a més estressants les situacions de: sobrecàrrega de tasques, avaluació dels professors, temps limitat per fer els treballs i tipus de treballs.

En l'estudi fet per Salabarieta, D.A.M. podem veure que entre els estudiants de la UIS les situacions més puntuades són: Avaluacions dels professors, sobrecàrrega de tasques i temps limitat per fer treballs. En la UPB, en canvi les més puntuades són: la personalitat del professor i l'avaluació dels professors. En aquest cas si que podem observar alguna diferència entre la universitat pública i la privada.

Per tant podem dir que la situació que més stres causa als estudiants universitaris és la sobrecàrrega de treballs, seguida de l'avaluació dels professors. I que la que menys és la competència entre els companys. Podem veure les gràfiques de freqüències relatives a l'annex.

Comparativa de mitjanes

- **Per estudis:** Si fem una comparativa de mitjanes ítem a ítem entre la UVic i les altres universitats podem dir que totes les situacions han estat valorades amb una mitjana més alta en les altres universitats excepte la situació de Personalitat i caràcter del professor i la de Participació a classe que la mitjana és més alta a la UVic. I dins de la UVic, si comparem els estudis de Psicologia amb la resta, les puntuacions dels estudis de Psicologia són més alts que en la resta d'estudis excepte en les situacions de: Personalitat i caràcter del professor, Tipus de treballs, No entendre els temes de classe; que han estat més puntuades en els altres estudis de la UVic.
- **Per curs:** Podem dir que la puntuació més alta a gairebé totes les situacions, s'ha donat pels estudiant de l'últim curs de la carrera; si mirem els resultats de la UVic no és així, no podem establir una tendència ja que gairebé cada situació té la mitjana més alta en un curs diferent.
- **Per sexe:** Les dones puntuen més alt totes les situacions excepte la de personalitat i caràcter del professor i la de tipus de treballs. En la UVic els resultats són gairebé iguals: les dones puntuen més alt totes les situacions excepte la de Personalitat i caràcter dels professors que la puntuen més alt els homes. Aquests resultats eren d'esperar ja que el grau d'estrès és més alt els de les dones que el dels homes.
- **Per edat:** No podem observar que hi hagi una tendència segons l'edat a considerar com a estressants unes situacions més que les altres, ni en les puntuacions totals ni en les puntuacions de la UVic. Per tant podrien descartar que l'edat fos un condicionant de les situacions d'estrès acadèmic.
- **Compaginar estudis i feina:** Tant en les puntuacions totals com en les puntuacions de la UVic, les persones que compaginen estudis i feina puntuen més alt les situacions de: Sobrecàrrega de tasques i treballs i temps limitat per fer els treballs. Els que no

compaginen feina i estudis, tant en les puntuacions totals com en la UVic, puntuen més alt les situacions de: Sobrecàrrega de tasques i treballs i l'avaluació de professors.

Per tant la situació de sobrecàrrega de tasques és clarament una situació generadora d'estrès tant pels que treballen com pels que no i en canvi els que treballen, segurament a causa d'una manca de temps, el fet del temps limitat per fer els treballs també és una situació altament causant d'estrès.

A la pregunta oberta de si hi havia altres situacions que et van inquietar, destacaria alguna resposta com: Hi ha diverses respostes que esmenten les dificultats de compaginar estudis i feina amb les dificultats de no poder assistir a classe; No poder pagar la matrícula; La coincidència d'exàmens i entregues en la mateixa setmana i problemes amb els companys.

4 - Reaccions.

Físiques

Les reaccions físiques trobades per A. Barraza com a resultat de l'estrès en universitaris podem trobar en el qüestionari les següents:

- Trastorns del son
- Fatiga crònica
- Mal de cap o migranyes
- Problemes de digestió
- Rascar-se, mossegar-se les ungles
- Somnolència

D'aquestes reaccions físiques la que s'ha puntuat amb una mitjana més alta és la de: rascar-se, mossegar-se les ungles i la que menys la de problemes de digestió. Entre els estudiants de la UVic la més puntuada també és la de rascar-se, mossegar-se les ungles i en canvi la que menys la de trastorns del son. Entre els estudiants de Psicologia de la UVic, es repeteix la mateixa tendència que en la totalitat d'estudiants. Cal dir però que les diferències de puntuacions són molt petites i que gairebé totes estan molt properes al 3, tot i que no hi arriben, per tant podríem dir que totes aquestes reaccions es donen algunes vegades.

En l'estudi d'A. Barraza la reacció que té una mitjana més alta és la de fatiga crònica, seguida de la de somnolència i després la de trastorns del son. En aquest cas sí que podem veure una tendència una mica diferent, tot i que també es repeteix el fet que les puntuacions de totes les reaccions no difereixen gaire entre elles.

En l'estudi de Salabarrieta, D.A.M, les reaccions físiques més puntuades tant a la UIS com a la UPB són la somnolència.

Aquest fet de que les puntuacions de les diferents reaccions siguin semblants, podria ser causa de que persones diferents reaccionen diferent a la mateixa situació i que tot i que és més fàcil preveure si una situació serà o no estressant per la majoria de persones, és més difícil determinar o generalitzar com reaccionaran aquestes davant la mateixa situació.

Comparativa de mitjanes

- **Per estudis:** Les reaccions físiques més puntuades entre els estudiants de la UVic, han estat la de rascar-se, mossegar-se les ungles i la de Mal de cap o migranyes; Dins la UVic tant els estudiants de Psicologia com els d'altres estudis també han coincidit en aquestes dues reaccions físiques. En la puntuació total les situacions més puntuades han estat la de Rascar-se , mossegar-se les ungles i la de somnolència. Podem dir que els resultats són gairebé coincidents per tant el tipus d'estudi o la universitat en la que es cursen els estudis no seria un factor condicionant de les reaccions físiques. Això confirmaria la teoria en la que s'exposa que hi ha un factor individual de cada persona que determina com és la reacció de cada persona enfront a l'estrès.
- **Per curs:** Tant en les puntuacions totals com en les de la UVic la reacció física més puntuada per tots els cursos és la de rascar-se, mossegar-se les ungles. Per tant el curs que s'està cursant tampoc influiria en la reacció física de les persones. Podríem tornar a dir que compten més els factors personals que els curs que es fa que seria un factor situacional.
- **Per Sexe:** Tant en les puntuacions totals com en les de la UVic, les dones puntuen més alt en totes les reaccions físiques, això segurament és degut a que el nivell d'estrès de les dones és més elevat i per tant no ens dona cap informació. A més la reacció física més puntuada tant per homes com per dones és la de rascar-se, mossegar-se les ungles. Per tant el sexe tampoc és un factor que determini diferències en les reaccions físiques de l'estrès.
- **Per edat:** Tampoc es poden observar diferències en les reaccions físiques segons l'edat, ja que gairebé totes les edats puntuen més alt la reacció física de rascar-se, mossegar-se les ungles. Per tant l'edat tampoc determina el tipus de reacció física.
- **Compaginar feina i estudis:** Tampoc és un factor que determini la reacció física. Tant les persones que ho fan com les que no donen una puntuació més alta a la reacció de rascar-se, mossegar-se les ungles i a més la puntuació en el total d'estudiants és gairebé la mateixa i en els de la UVic és exactament la mateixa.

Per tant, com ja he anat comentant, aquests factors no determinen la reacció física que té l'estudiant en situacions d'estrès. Aquestes reaccions dependran més de característiques personals de cadascú.

Psicològiques

El qüestionari esmenta les següents reaccions psicològiques, també com a resultat de l'estudi fet per A. Barraza:

- Inquietud
- Depressió i tristesa
- Ansietat, angoixa o desesperació
- Problemes de concentració
- Agressivitat, irritabilitat

D'aquestes reaccions psicològiques la que s'ha puntuat amb una mitjana més alta és la d'inquietud amb un 3,13 que suposa una puntuació mitja alta. En segon lloc la de Problemes de concentració i en tercer lloc l'ansietat, angoixa o desesperació. Cal dir però que a part de la inquietud les altres reaccions totes tenen una puntuació molt propera al 3, tot i que no hi arriba, i molt semblant entre elles. La reacció amb la puntuació més baixa és la d'agressivitat, irritabilitat.

Entre els estudiants de la UVic es repeteix la mateixa tendència i entre els estudiants de Psicologia de la UVic si que podem veure una petita diferència: Tant la reacció d'inquietud com la d'ansietat, angoixa o desesperació tenen una puntuació superior al 3 i la resta queda propera al 3 però per sota i molt semblants entre elles.

En l'estudi d'A. Barraza també es van obtenir els mateixos resultats, és a dir, que la reacció amb la puntuació més alta és la d'inquietud, seguida de la de problemes de concentració i la resta de reaccions tenen una puntuació molt semblant.

En l'estudi de Salabarrieta, D.A.M, les reaccions físiques més puntuades a la UIS són: ansietat, inquietud i problemes de concentració i en la UPB agressivitat-irritabilitat i problemes de concentració.

Aquí podrien tornar a parlar de que les reaccions psicològiques són més difícils de generalitzar, trobem més variabilitat entre els estudis, podem trobar totes les reaccions i depenen més de la persona que de la situació en si.

Comparativa de mitjanes

- **Per estudi:** Tant els estudiants de la UVic com els d'altres universitats coincideixen en puntuar més alt la reacció d'inquietud en primer lloc i la de problemes de concentració en segon lloc. Dins la Uvic els estudiant d'altres estudis també segueixen aquesta tendència i la diferència la trobem en els estudiants de Psicologia que en segon lloc

puntuen més la reacció de ansietat, angonya, o desesperació. Per tant podem dir que l'estudi no és un factor determinant del tipus de reacció psicològica.

- **Per curs:** Tant en les puntuacions totals com en les de la UVic la reacció psicològica més puntuada per tots els cursos és la d'inquietud. Per tant el curs que s'està cursant tampoc influiria en la reacció física dels estudiants. Podríem tornar a dir que compten més els factors personals que el curs que es fa que seria un factor situacional.
- **Per Sexe:** Tant en les puntuacions totals com en les de la UVic, les dones puntuen més alt en totes les reaccions psicològiques, això segurament és degut a que el nivell d'estrès de les dones és més elevat i per tant no ens dona cap informació. A més la reacció psicològica més puntuada tant per homes com per dones és la d'inquietud. Per tant el sexe tampoc és un factor que determini diferències en les reaccions psicològiques de l'estrès.
- **Per edat:** Tampoc es poden observar diferències en les reaccions psicològiques segons l'edat, ja que gairebé totes les edats puntuen més alt la reacció psicològica d'inquietud. Per tant l'edat tampoc determina el tipus de reacció psicològica.
- **Compaginar feina i estudis:** Tampoc és un factor que determini la reacció psicològica. Tant les persones que ho fan com les que no donen una puntuació més alta a la reacció d'inquietud i a més la puntuació en el total d'estudiants i en els de l'UVic és gairebé la mateixa.

Per tant, com ja he anat comentant, aquests factors no determinen la reacció psicològica que té l'estudiant en situacions d'estrès. Aquestes reaccions dependran més de característiques personals de cadascú.

Comportamentals

Dins les reaccions comportamentals, A. Barraza en el seu estudi va establir que les principals eren:

- Conflictes, polemitzar
- Aïllament dels altres
- Desgana per realitzar les tasques
- Augment o reducció del consum d'aliments

Els resultats obtinguts han estat, tant en la totalitat de la mostra, com en el grup de la UVic, com entre els estudiants de psicologia de la UVic, que les puntuacions mitjanes de cada reacció són molt properes al 3, sense arribar-hi, i molt iguals entre elles. La més puntuada ha estat l'augment o reducció del consum d'aliments i la segona la desgana.

En l'estudi d'A. Barraza, en primer lloc trobem que la puntuació més alta és la que ha obtingut la reacció de la desgana i en segon lloc la de conflictes o tendència a polemitzar, empatada amb la de l'augment o reducció del consum d'aliments. Les puntuacions però no són tant homogènies com en el cas de la meua mostra. Però també es situen al voltant del 3 de mitjana. En l'estudi de Salabarieta, D.A.M, trobem que la reacció comportamental més puntuada a la UIS ha estat la desgana i a la UPB la de conflictes i tendència a polemitzar.

Tornem a trobar unes puntuacions molt semblants entre les diferents reaccions comportamentals i totes molt properes al 3. Per tant podríem dir que aquestes també depenen de la persona i que possiblement la mateixa persona hagi manifestat totes les reaccions en algun moment, depenent de la seva situació personal o de la seva percepció en cada moment.

En general podem dir que les reaccions o símptomes de l'estrès, tant les físiques, com les psicològiques, com les comportamentals, tenen unes puntuacions molt repartides i que totes s'han donat en algun moment, ja que tenen una puntuació al voltant del 3. Això pot venir donat pel fet que diferents persones tenen reaccions diferents davant l'estrès i que segons el moment i l'estat de la persona podem tenir una reacció a una altra o passar per diverses d'elles durant el procés de l'estrès.

Comparativa de mitjanes

- **Per estudis:** Les reaccions comportamentals més puntuades entre els estudiants de la UVic, han estat la de l'augment o reducció del consum d'aliments i la de desgana per fer les tasques; Dins la UVic tant els estudiants de Psicologia com els d'altres estudis també han coincidit en aquestes dues reaccions comportamentals. En la puntuació total les reaccions més puntuades han estat les mateixes. Podem dir que els resultats són gairebé coincidents per tant el tipus d'estudi o la universitat en la que es cursen els estudis no seria un factor condicionant de les reaccions comportamentals. Això confirmaria la teoria en la que s'exposa que hi ha un factor individual de cada persona que determina com és la reacció de cada persona enfront a l'estrès.
- **Per curs:** Tant en les puntuacions totals com en les de la UVic la reacció comportamental més puntuada per gairebé tots els cursos (excepte segon que és la desgana) és la de augmentar o disminuir el consum d'aliments. Per tant el curs que s'està cursant tampoc influiria en la reacció comportamental dels estudiants. Podríem tornar a dir que compten més els factors personals que els curs que es fa que seria un factor situacional.
- **Per Sexe:** Tant en les puntuacions totals com en les de la UVic, les dones puntuen més alt en la reacció física d'augmentar o disminuir el consum d'aliments, mentre que els homes puntuen més alt la reacció comportamental de la desgana per fer les taxes.

Per tant el sexe si podria ser un determinant en la reacció comportamental enfront l'estrès. És a dir que els comportaments d'homes i dones no són iguals.

- **Per edat:** No es poden observar diferències en les reaccions comportamentals segons l'edat, no es pot establir una tendència. Per tant l'edat tampoc determina el tipus de reacció física.
- **Compaginar feina i estudis:** Tampoc és un factor que determini la reacció comportamental. Tant les persones que ho fan com les que no donen una puntuació més alta a la reacció d'augmentar o disminuir el consum d'aliments.

Per tant, com també ja he anat comentant, aquests factors no determinen la reacció comportamental que té l'estudiant en situacions d'estrès a excepció potser del sexe. En general aquestes reaccions dependran més de característiques personals de cadascú i del sexe.

A la pregunta oberta de si hi havia altres reaccions que van tenir destacaria alguna resposta com: hemorràgies estomacals durant un semestre; Trastorn depressiu amb molta ansietat; Crisis d'ansietat; Psoriasis i en època d'exàmens un augment de la picor i/o dificultat per curar les ferides; angoixa i vòmits, pèrdua de memòria com oblidar-se de tancar la porta de casa i al tornar pensar que estaven robant; No posar el fre de mà i trobar-se el cotxe en un altre lloc.

5 - Estratègies d'afrontament.

En el seu estudi, A. Barraza va obtenir que les estratègies d'afrontament més freqüents davant l'estrès acadèmic eren:

- Habilitat assertiva
- Elaboració i execució d'un pla
- Elogis a un mateix
- Religiositat
- Busca d'informació
- Ventilació i confidències

Els resultats obtinguts mostren que les estratègies més puntuades, per tant les més utilitzades pels estudiants són la de l'elaboració d'un pla (3,25), seguida de la de l'habilitat assertiva (3,25). També destaca per la seva baixa puntuació la de la religiositat (1,33).

Entre els resultats dels estudiants de la UVic es repeteixen els resultat i amb semblants puntuacions i també entre els estudiants de Psicologia de la UVic, tot i que cal destacar que la mitjana de la religiositat és més baixa entre aquests (1,16).

En l'estudi d'A. Barraza és repeteix la mateixa tendència.

En l'estudi de Salabarieta, D.A.M, les estratègies d'afrontament més utilitzades són l'assertivitat en primer lloc (tant a la UIS com a la UPB) i en segon lloc l'elaboració d'un pla a la UIS, a la UPB no es destaca cap més.

En el cas de les estratègies d'afrontament si que podem observar que la tendència en general i que es repeteix en tots els estudis, és que les més utilitzades són l'elaboració d'un pla gairebé sempre en primer lloc i després l'assertivitat.

Comparativa de mitjanes

- **Per estudis:** L'estratègia d'afrontament més puntuada entre els estudiants de la UVic, ha estat l'habilitat assertiva i l'elaboració d'un pla, amb la mateixa puntuació; Dins la UVic els estudiants de Psicologia han puntuat més alt l'elaboració d'un pla mentre que la resta d'estudis ha puntuat més l'habilitat assertiva. En la puntuació total l'estratègia més puntuada ha estat l'elaboració d'un pla. Podem dir que els resultats són gairebé coincidents per tant el tipus d'estudi o la universitat en la que es cursen els estudis no seria un factor condicionant de l'estratègia d'afrontament més utilitzada. La menys utilitzada en tots els casos és la religiositat i amb una puntuació molt més baixa que la resta d'estratègies. Això confirmaria la teoria en la que s'exposa que hi ha un factor individual de cada persona que determina com és la reacció de cada persona enfront a l'estrès.
- **Per curs:** Tant en les puntuacions totals com en les de la UVic l'estratègia d'afrontament més puntuada per gairebé tots els cursos és la d'elaborar un pla; el segon curs tant en la puntuació total com en la UVic, puntuen més l'assertivitat. Per tant el curs que s'està cursant tampoc influiria en l'estratègia d'afrontament que utilitzen els estudiants. Podríem tornar a dir que compten més els factors personals que els curs que es fa que seria un factor situacional.
- **Per Sexe:** Tant en les puntuacions totals com en les de la UVic, les dones puntuen més alt l'estratègia d'elaboració d'un pla, mentre que els homes puntuen més l'assertivitat. Per tant podria ser que el sexe si fos un factor que influís en la forma d'afrontar l'estrès.
- **Per edat:** No es poden observar diferències en les estratègies d'afrontament segons l'edat, ja que gairebé totes les edats puntuen més alt l'estratègia d'elaborar un pla. Per tant l'edat tampoc determina el tipus d'estratègia d'afrontament a utilitzar.
- **Compaginar feina i estudis:** Tampoc és un factor que determini l'estratègia d'afrontament. Tant les persones que ho fan com les que no donen una puntuació més alta, en general, a l'estratègia d'elaborar un pla.

Per tant, com també ja he anat comentant en els punts anteriors, aquests factors no determinen l'estratègia d'afrontament que té l'estudiant en situacions d'estrès a excepció potser del sexe. En general aquestes reaccions dependran més de característiques personals de cadascú i del sexe.

A. Barraza en el seu estudi també arriba a les mateixes conclusions que d'els factors sociodemogràfics (ell n'observa algun més que els que he observat jo i jo n'he observat alguns que ell no ha tingut en compte), l'únic que podem dir que té alguna influència en l'estrès, és el sexe: en el grau d'intensitat (les dones manifesten un grau més alt). A diferència del meu estudi ell arriba a la conclusió que el tipus d'estudi (la carrera) també marca algunes diferències en la intensitat percebuda d'estrès. I en el meu estudi, a diferència del seu, jo arribo a la conclusió que el sexe també determina en certa forma, una tendència a unes reaccions comportamentals i a unes estratègies d'afrontament o a unes altres.

5.2 - Conclusions generals

A partir dels resultats obtinguts podem establir un perfil descriptiu de l'estrès acadèmic en població universitària a Catalunya que és semblant al dels estudiants de la UVic ja que només hi ha alguna petita diferència que no és significativa:

El 90% dels estudiants manifesten haver tingut situacions de nerviosisme o preocupació i el puntuen amb un nivell de 3,51 (mig-alt). Els factors que influeixen en la puntuació d'aquest nivell són: el curs, quan més alt és el curs més elevada és la puntuació; el sexe, les dones també puntuen més alt i el fet de compaginar feina i estudis, els que ho fan puntuen més alt.

Pel que fa a les situacions o demandes de l'entorn valorades amb una puntuació més alta, aquestes han estat: la sobrecàrrega de tasques, l'avaluació dels professors i el temps limitat per fer les tasques. En aquestes puntuacions hi influeix el fet de compaginar feina amb estudis, ja que els que ho fan puntuen en segon lloc el temps limitat per fer les tasques en comptes de l'avaluació dels professors.

Per què fa a les reaccions: la reacció física més puntuada ha estat la de rascar-se, mossegar-se les ungles. Cal dir però que les puntuacions han estat molt semblants entre totes les reaccions. I no s'ha observats diferències per estudi, curs, edat, sexe o compaginar feina i estudis. La reacció psicològica més puntuada ha estat la inquietud. També cal dir però, que les puntuacions han estat molt semblants entre totes les reaccions. I no s'ha observat diferències per estudi, curs, edat, sexe o compaginar feina i estudis. La reacció comportamental amb la puntuació més elevada ha estat l'augment o reducció del consum d'aliments, i també cal dir però, que les puntuacions han estat molt semblants entre totes les reaccions. En aquest cas si que s'ha observat una diferència per sexes: les dones han puntuat més alt la reacció de

l'augment o reducció del consum d'aliments, en canvi els homes han puntuat més alt la desgana per realitzar tasques.

Aquests resultats ens porten a afirmar que en les situacions que provoquen estrès la percepció d'aquestes com a tals depèn més de factors situacionals de cadascú com el curs que s'està cursant o el fet de compaginar feina i estudis, que no pas de factors individuals tot i que aquests no es poden descartar.

En canvi en les reaccions tant físiques com psicològiques i comportamentals podríem dir que més que factors situacionals, depenen de factors individuals i personals. Cada persona reacciona i actua de manera diferent davant una mateixa situació. Cal esmentar però, que en les reaccions comportamentals s'ha observat una diferència per sexes, això podria ser però un factor cultural que fa que les dones tinguin més tendència a unes conductes a unes altres; a més de les diferències individuals.

I pel que fa a les estratègies d'afrontament aquestes també estan fortament influïdes per factors individuals i també pel sexe.

5.3 - Limitacions i possibilitats

Un cop realitzat aquest treball i la petita feina de recerca feta, m'he adonat que hi ha moltes possibilitats per aprofundir més en el tema de l'estrès acadèmic i que hi ha molts altres factors que es podrien tenir en compte a l'hora d'investigar-lo: L'anàlisi descriptiu realitzar es podria completar amb un anàlisi inferencial; i també es podria fer una comparativa amb població general no o introduir un grup control.

Pel que fa a la mostra, si aquesta s'hagués escollit en diferents universitats procurant tenir un nombre significatiu d'alumnes de cada una d'elles, s'hauria pogut establir si hi ha diferències entre els estudiants de les diferents universitats i entre els diferents estudis de cada universitat. Cosa que intueixo que podria ser així ja que cada universitat treballa d'una forma diferent. També es podria estudiar més a fons les diferències entre sexes pel què fa a l'estrès acadèmic.

Una altra possibilitat que hagués estat molt interessant és haver passat l'estudi a nivell individual. És a dir, que un cop fet l'estudi de les tendències generals i un cop haver obtingut el perfil general de l'estrès acadèmic s'hauria pogut aprofundir en els factors individuals de les persones que fan que percebin, valorin i reaccionin diferent a l'estrès. S'hauria pogut investigar a subjectes concrets.

I finalment, un altre punt en el que m'hauria agradat aprofundir també, és el fet de que sembla que hi ha forces diferències en la percepció i la forma com viuen, i com reaccionen a l'estrès les dones respecte als homes.

6 - Bibliografía

Llibres

- Abascal, E. G. F., & Palmero, F. (1999). *Emociones y salud*. Ariel.
- Amigo, I., Fernández, C., & Pérez, M. (2009). *Manual de psicología de la salud*. Madrid: Pirámide.
- Brannon, L., & Feist, J. (2001). *Psicología de la salud*. Thomson-Paraninfo.
- Carlson Neil, R. (2006). Fisiología de la conducta. *editorial Pearson educación, España*.
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Desclée De Brouwer.
- Martínez Selva, J. M. (1995). *Psicofisiología*. Madrid: Síntesis.

Artículos

- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3).
Consultat a: <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>
- Barraza, A. (2007). El Inventario SISCO del Estrés Académico. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 90-93.
Consultat a: <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>
- Barraza, A., & Quiñónez, J. S. (2007). El estrés académico en los alumnos de educación media superior. Un estudio comparativo. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 48-65.
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289.
Consultat a: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=79926212>
- Berrio García, N., & Mazo Zea, R. (2012). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2).
Consultat a:
<http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/psicologia/article/viewFile/11369/10646>
- Jaimes Parada, R. (2013). Validación del inventario SISCO del estrés académico en adultos jóvenes de la Universidad Pontificia Bolivariana, Seccional Bucaramanga.
Consultat a: <http://repository.upb.edu.co:8080/jspui/handle/123456789/224>
- Martín, M. IM (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99.
Consultat a: <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117>
- Pardo, J., de Estudios Universitarios, M. C. S., & Madrid, L. S. U. (2008). Estrés en estudiantes de Educación Social. *Indivisa. Boletín de estudios e investigación*, 9, 9-22.
Consultat a: <http://www.redalyc.org/pdf/771/77100902.pdf>
- Pellicer, O., Salvador, A., & A Benet, I. (2002). Efectos de un estresor académico sobre las respuestas psicológica e inmune en jóvenes. *Psicothema*, 14(2), 317-322.
Consultat a: <http://156.35.33.98/reunido/index.php/PST/article/view/8021>

- Salavarieta, D. A. M., Cáceres, G. S. C., & Ballesteros, G. H. P. (2010). Validación del inventario SISCO del estrés académico y análisis comparativo en adultos jóvenes de la universidad industrial de santander y la universidad pontificia bolivariana, seccional bucaramanga, colombia. *Praxis investigativa ReDIE*, 2(3), 26.
Consultat a: <http://redie.mx/librosyrevistas/revistas/praxisinv03.pdf#page=26>

Webs

- *La UVic en xifres*. Consultat el 8 de març de 2014. <http://www.uvic.es/la-uvic-ucc-en-xifres>

- *Estadísticas e Informes Universitarios*. Consultat el 8 de març de 2014.
www.mecd.gob.es/educacion-mecd/areas-educacion/universidades/estadisticas-informes.html

- *Ensenyament universitari*. Consultat el 8 de març de 2014.
<http://www.idescat.cat/dequavi/?TC=444&V0=4&V1=2>

7 - Anexos

7.1 - Qüestionari Google Dirve

Estrès Acadèmic

 **Edita aquest formulari**

Qüestionari extret de: Barraza, A. (2007, 26 de febrero). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. Revista Psicologia Científica.com, 9(10).

*** Necessari**

Ets estudiant universitari ? *


Continua »

Tecnologia de
 **Google Drive**

Google no ha creat ni aprovat aquest contingut.

[Informe dels abusos](#) - [Condicions del Servei](#) - [Termes addicionals](#)

Estrès Acadèmic

 [Edita aquest formulari](#)

* Necessari

Quina carrera estàs estudiant? *

A quina universitat ? *

Qui curs estàs cursant ? *

Ets home o dona ? *

Quina edat tens ? *

Compagines els estudis amb alguna feina ? *

1 -Durant el transcurs del passat semestre, has tingut moments de preocupació o nerviosisme ? *

« Enrere

Continua »

Tecnologia de
 Google Drive

Google no ha creat ni aprovat aquest contingut.

[Informe dels abusos](#) - [Condicions del Servei](#) - [Termes addicionals](#)

Estrès Acadèmic

[Edita aquest formulari](#)

* Necessari

2 -Utilitzant una escala de l'1 al 5 senyala el teu nivell de preocupació o nerviosisme. 1 és poc i 5 és molt. *

3 - En una escala de l' 1 al 5, indica amb quina freqüència et van inquietar les següents situacions: *

	(1) mai	(2) poques vegades	(3) algunes vegades	(4) gairebé sempre	(5) sempre
La competència amb els companys del grup	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sobrecàrrega de tasques i treballs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La personalitat i el caràcter dels professors	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les avaluacions dels professors (exàmens, treballs, exercicis)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
El tipus de treballs que et demanen els professors (consulta de temes, assajos, mapes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

conceptuals,
consulta de
bibliografia....)

No entendre els
temes que es
toquen a classe.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Participació a
classe
(respondre a
preguntes,
exposicions

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Temps limitat
per fer els
treballs.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

4 - Digues altres situacions que t'hagin inquietat i en una escala de l' 1 al 5, indica amb quina freqüència et van inquietar:

5 - En una escala de l' (1) al (5), indica amb quina freqüència vas tenir les següents reaccions físiques: *

(1) mai (2) poques vegades (3) algunes vegades (4) gairebé sempre (5) sempre

Trastorns en el
dormir (insomni
o malsons)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Fatiga crònica
(cansament
permanent)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Mals de cap o
migranyes

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Problemes de
digestió, mal de
panxa o diarrea

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Rascar-se,
mosegar-se les
ungles, fregar-se,
etc....

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Somnolència o
major necessitat
de dormir.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

6 - En una escala de l' (1) al (5) indica amb quina freqüència vas tenir les següents reaccions psicològiques: *

(1) mai (2) poques vegades (3) algunes vegades (4) gairebé sempre (5) mai

Inquietud
(incapacitat de
relaxar-se i estar
tranquil)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Sentiments de
depressió i
tristesa
(decaïment)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ansietat,
angoixa o
desesperació

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Problemes de
concentració

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Sentiments
d'agressivitat o
augment
d'irritabilitat

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

7 - En una escala de l' (1) al (5) indica amb quina freqüència vas tenir les següents reaccions comportamentals: *

	(1) mai	(2) poques vegades	(3) algunes vegades	(4) gairebé sempre	(5) sempre
Conflictes o tendència a polemitzar o discutir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aïllament dels demés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Desgana per a realitzar les tasques escolars	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Augment o reducció del consum d'aliments	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8 - Vas tenir altres reaccions? Indica quines. I amb quina freqüència les vas tenir En una escala de l'1 (mai) al 5 (sempre).

9 - En una escala de l' (1) al (5) indica amb quina freqüència vas utilitzar les següents estratègies per afrontar la situació que et causava la preocupació o el nerviosisme. *

	(1) mai	(2) poques vegades	(3) algunes vegades	(4) gairebé sempre	(5) sempre
Habilitat assertiva (defensar les meves preferències,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

idees o
sentiments sense
ferir als altres)

Elaboració d'un
pla i execució de
les seves
tasques.

Elogis a tu
mateix

La religiositat
(oracions o
assistència a
misa)

Recerca
d'informació
sobre la situació

Ventilació i
confidències
(verbalització de
la situació)

Moltes gràcies per la teva col·laboració !!!!!

Si vols rebre informació dels resultats introdueix el teu correu electrònic.

« Enrere

Envia

No envieu mai contrasenyes a través de Formularis de Google.



Google no ha creat ni aprovat aquest contingut.

[Informe dels abusos](#) - [Condicions del Servei](#) - [Termes addicionals](#)



Estrès Acadèmic

S'ha enregistrat la vostra resposta. Moltes gràcies per la teva col·laboració.

Aquest formulari s'ha creat amb Formularis de Google.

[Creeu el vostre](#)

Google Drive

7.2 - Inventari SISCO

INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Propiedades Psicométricas

- a) Confiabilidad: se obtuvo una confiabilidad por mitades de .87 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad puede ser valorados como muy buenos según DeVellis, (en García, 2006) o elevados según Murphy y Davishofer, (en Hogan, 2004).
- b) Validez: se recolectó evidencia basada en la estructura interna a través de tres procedimientos: análisis factorial, análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados confirman la constitución tridimensional del Inventario SISCO del Estrés Académico a través de la estructura factorial obtenida en el análisis correspondiente, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Barraza, 2006). Se confirmó la homogeneidad y direccionalidad única de los ítems que componen el inventario a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados. Estos resultados centrados en la relación entre los ítems y el puntaje global del inventario permiten afirmar que todos los ítems forman parte del constructo establecido en el modelo conceptual construido, en este caso, el estrés académico

Aplicación

El inventario es autoadministrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva; su resolución no implica más de 10 minutos.

Estructura

El Inventario SISCO del Estrés Académico se configura por 31 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (sí-no) permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho) permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- 15 ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Seis ítems que, en un escalamiento tipo Lickert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

Inventario

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- ☐ Si
☐ No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “sí”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)					

que preocupa)					
Otra _____					
(Especifique)					

Referencias

- Barraza Macías, Arturo. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. En la Biblioteca Virtual de Psicología Científica.com, disponible en <http://www.psicologiacientifica.com> y en la *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* Vol. 9, No. 3, pp. 110-129 (on line)
- Barraza Macías Arturo (2007), *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico*, En la Biblioteca Virtual de Psicología Científica.com, disponible en <http://www.psicologiacientifica.com>
- García Cadena Cirilo H. (2006). "La medición en ciencias sociales y en la psicología". En: Landeros, René y González, Mónica. *Estadística con SPSS y metodología de la investigación*. México: Trillas.
- Hogan Thomas, P. (2004). *Pruebas psicológicas*. México: El Manual Moderno.

7.3 - Resultats qüestionari SPSS

CODIS SPSS	
ESTUDUNI	Est estudiant universitari?
CARRERA	Quina carrera estas estudiant?
UNI	A quina universitat?
CURS	Quin curs estas cursant?
HOMEDONA	Ets home o dona?
EDAT	Quina edat tens?
ESTUFEINA	Compagines estudis i feina?
ESTRÉS	Has tingut moments de preocupació o nerviosisme ?
GRAUESTR	Nivell de preocupació o nerviosisme de l'1(poc) al 5(molt)
S1	La competència amb els companys de grup
S2	Sobrecàrrega de tasques i treballs escolars
S3	La personalitat i el caràcter del professor
S4	L'avaluació dels professors (exàmens, assajos, treballs...)
S5	El tipus de treball que et demanen els professors
S6	No entendre els temes que es tracten a classe
S7	Participació a classe (respondre preguntes, exposicions, ...)
S8	Temps limitat per fer els treballs
RF1	Trastorns del son (insomni. Malsons..)
RF2	Fatiga crònica (cansament permanent)
RF3	Mal de cap o migranyes
RF4	Problemes de digestió, mal de panxa, diarrea....
RF5	Rascar-se, mossegar-se les ungles, fregar-se,...
RF6	Somnolència o major necessitat de dormir
RP1	Inquietud (incapacitat de relaxar-se i estar tranquil
RP2	Sentiments de depressió i tristesa (decaïment)
RP3	Ansietat, angoixa o desesperació
RP4	Problemes de concentració
RP5	Sentiment d'agressivitat o augment d'irritabilitat
RC1	Conflictes o tendència a polemitzar o discutir
RC2	Aïllament dels altres
RC3	Desgana per realitzar les tasques escolars
RC4	Augment o reducció del consum d'aliments
E1	Habilitat assertiva
E2	Elaboració d'un pla i execució de les seves tasques
E3	Elogis a un mateix
E4	Religiositat (oracions o assistència a missa)
E5	Buca d'informació sobre la situació
E6	Ventilació i confidències

RESULTATS TOTS

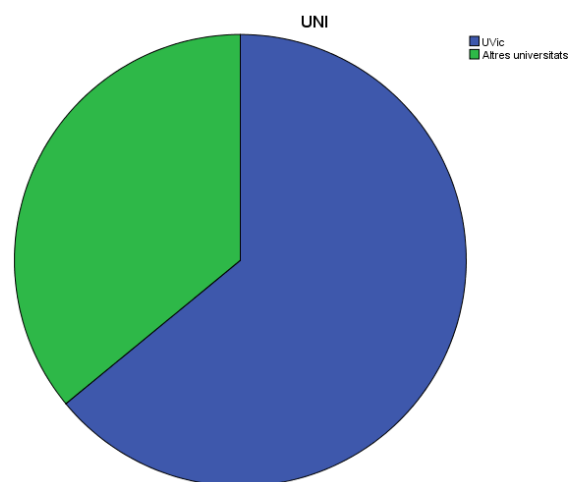
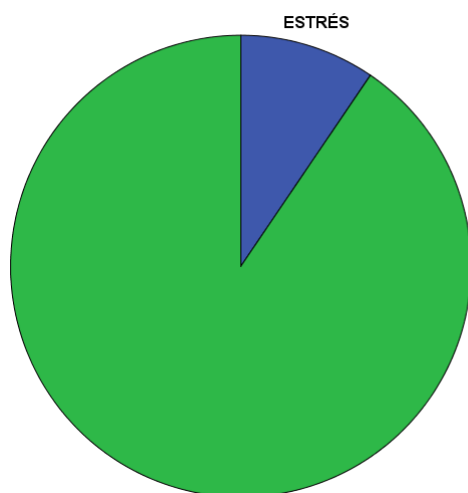
Freqüències Tots

Estadísticos			
		ESTRÉS	UNI
N	Válidos	242	242
	Perdidos	0	0

Taules de freqüències

ESTRÉS					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	No	23	9,5	9,5	9,5
	Si	219	90,5	90,5	100,0
	Total	242	100,0	100,0	

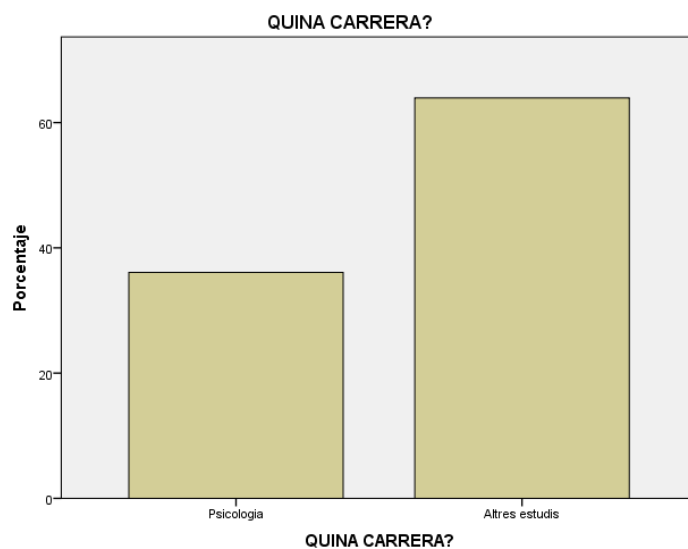
UNIVERSITAT					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	UVic	155	64,0	64,0	64,0
	Altres universitats	87	36,0	36,0	100,0
	Total	242	100,0	100,0	



Freqüències Tots (amb estrès)

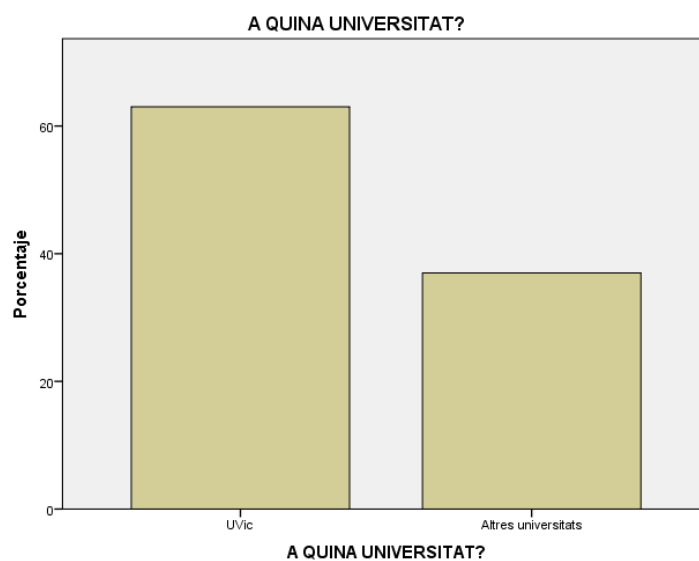
QUINA CARRERA?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Psicologia	79	36,1	36,1	36,1
Válidos Altres estudis	140	63,9	63,9	100,0
Total	219	100,0	100,0	



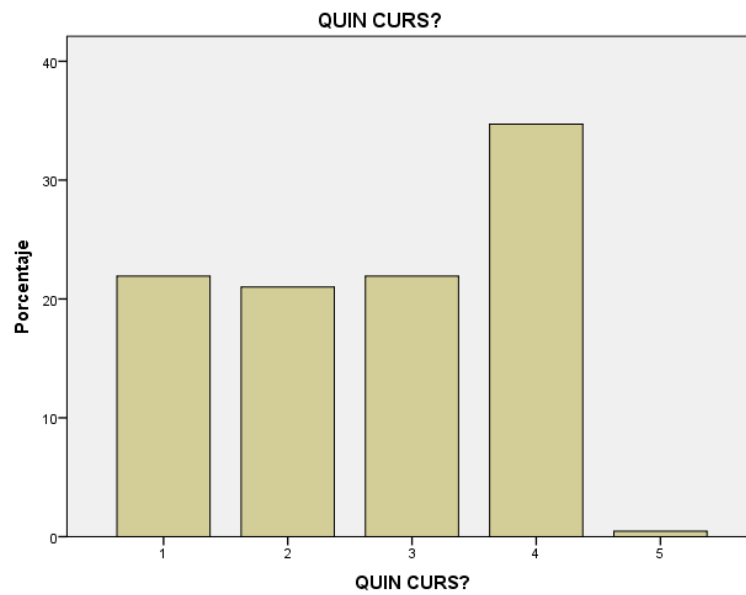
A QUINA UNIVERSITAT?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
UVic	138	63,0	63,0	63,0
Válidos Altres universitats	81	37,0	37,0	100,0
Total	219	100,0	100,0	

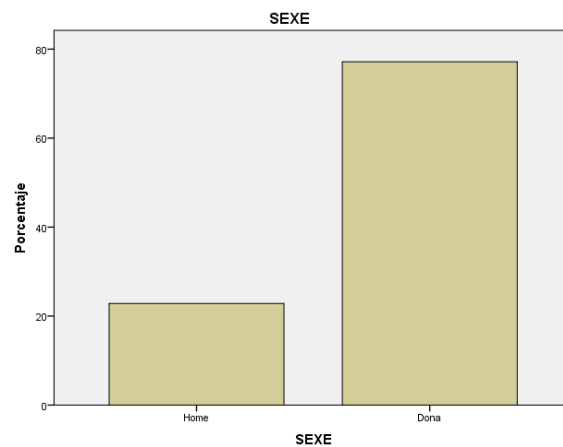


QUIN CURS?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
1	48	21,9	21,9	21,9
2	46	21,0	21,0	42,9
3	48	21,9	21,9	64,8
4	76	34,7	34,7	99,5
5	1	,5	,5	100,0
Total	219	100,0	100,0	

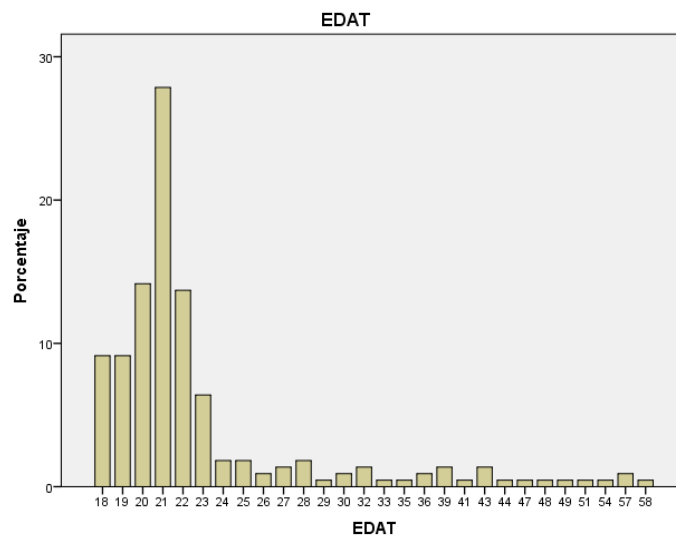
**SEXE**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Home	50	22,8	22,8	22,8
Dona	169	77,2	77,2	100,0
Total	219	100,0	100,0	



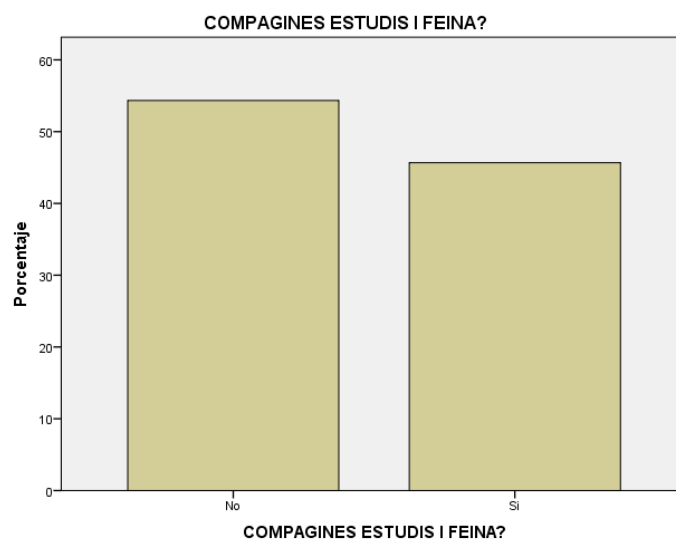
EDAT

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
18	20	9,1	9,1	9,1
19	20	9,1	9,1	18,3
20	31	14,2	14,2	32,4
21	61	27,9	27,9	60,3
22	30	13,7	13,7	74,0
23	14	6,4	6,4	80,4
24	4	1,8	1,8	82,2
25	4	1,8	1,8	84,0
26	2	,9	,9	84,9
27	3	1,4	1,4	86,3
28	4	1,8	1,8	88,1
29	1	,5	,5	88,6
30	2	,9	,9	89,5
32	3	1,4	1,4	90,9
33	1	,5	,5	91,3
35	1	,5	,5	91,8
36	2	,9	,9	92,7
39	3	1,4	1,4	94,1
41	1	,5	,5	94,5
43	3	1,4	1,4	95,9
44	1	,5	,5	96,3
47	1	,5	,5	96,8
48	1	,5	,5	97,3
49	1	,5	,5	97,7
51	1	,5	,5	98,2
54	1	,5	,5	98,6
57	2	,9	,9	99,5
58	1	,5	,5	100,0
Total	219	100,0	100,0	



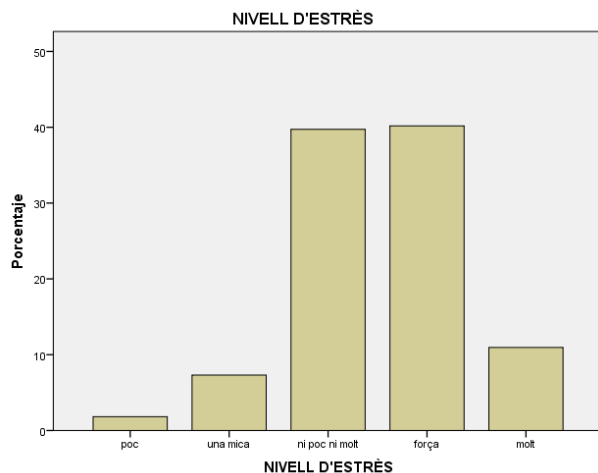
COMPAGINES ESTUDIS I FEINA?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	119	54,3	54,3	54,3
Válidos Si	100	45,7	45,7	100,0
Total	219	100,0	100,0	



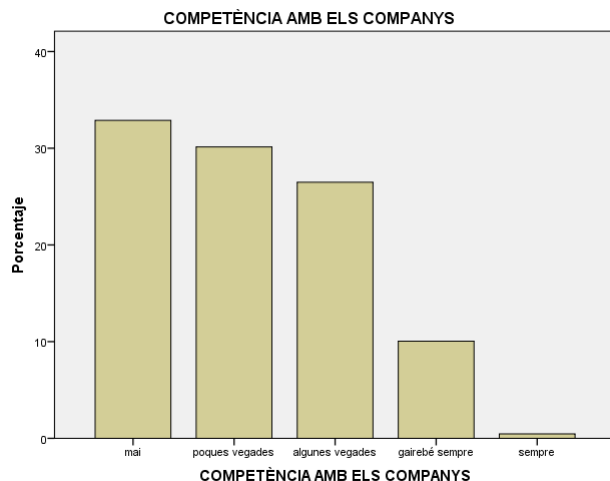
NIVELL D'ESTRÈS

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
poc	4	1,8	1,8	1,8
una mica	16	7,3	7,3	9,1
ni poc ni molt	87	39,7	39,7	48,9
força	88	40,2	40,2	89,0
molt	24	11,0	11,0	100,0
Total	219	100,0	100,0	



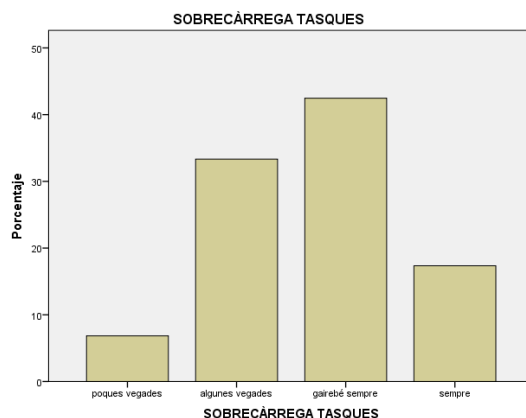
COMPETÈNCIA AMB ELS COMPANYS

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
mai	72	32,9	32,9	32,9
poques vegades	66	30,1	30,1	63,0
algunes vegades	58	26,5	26,5	89,5
gairebé sempre	22	10,0	10,0	99,5
sempre	1	,5	,5	100,0
Total	219	100,0	100,0	



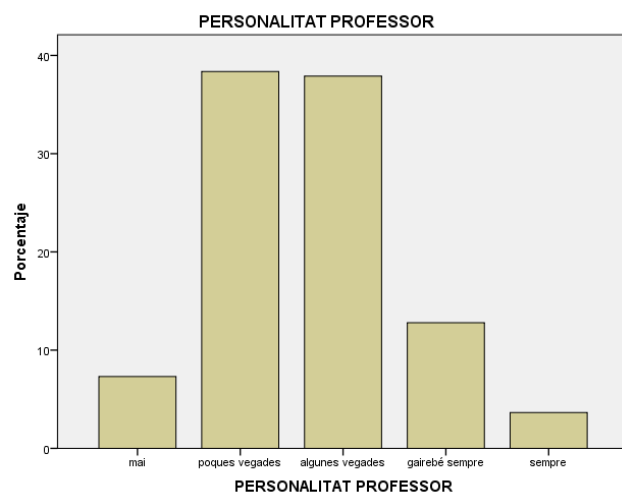
SOBRECÀRREGA TASQUES

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
poques vegades	15	6,8	6,8	6,8
algunes vegades	73	33,3	33,3	40,2
Vàlidos gairebé sempre	93	42,5	42,5	82,6
sempre	38	17,4	17,4	100,0
Total	219	100,0	100,0	



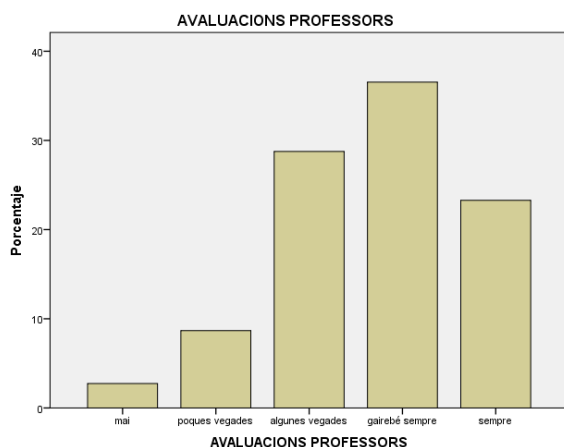
PERSONALITAT PROFESSOR

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
mai	16	7,3	7,3	7,3
poques vegades	84	38,4	38,4	45,7
algunes vegades	83	37,9	37,9	83,6
Vàlidos gairebé sempre	28	12,8	12,8	96,3
sempre	8	3,7	3,7	100,0
Total	219	100,0	100,0	



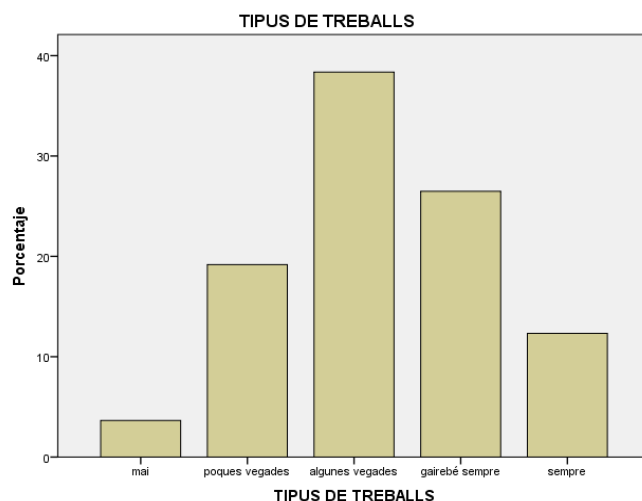
AVALUACIONS PROFESSORS

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
mai	6	2,7	2,7	2,7
poques vegades	19	8,7	8,7	11,4
algunes vegades	63	28,8	28,8	40,2
gairebé sempre	80	36,5	36,5	76,7
sempre	51	23,3	23,3	100,0
Total	219	100,0	100,0	



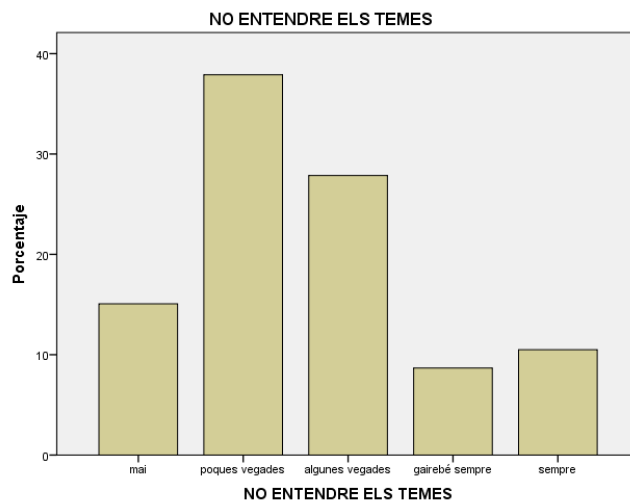
TIPUS DE TREBALLS

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
mai	8	3,7	3,7	3,7
poques vegades	42	19,2	19,2	22,8
algunes vegades	84	38,4	38,4	61,2
gairebé sempre	58	26,5	26,5	87,7
sempre	27	12,3	12,3	100,0
Total	219	100,0	100,0	



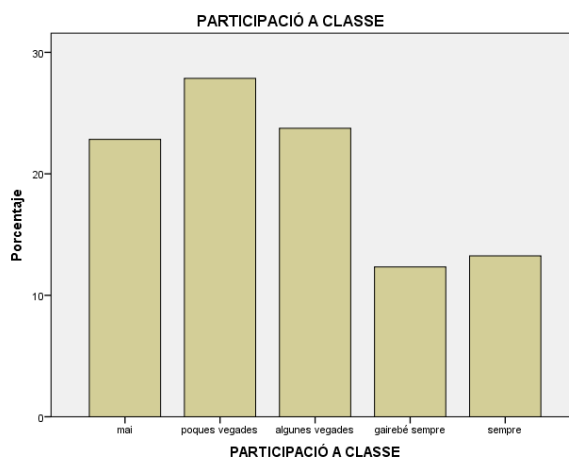
NO ENTENDRE ELS TEMES

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	33	15,1	15,1	15,1
poques vegades	83	37,9	37,9	53,0
algunes vegades	61	27,9	27,9	80,8
gairebé sempre	19	8,7	8,7	89,5
sempre	23	10,5	10,5	100,0
Total	219	100,0	100,0	



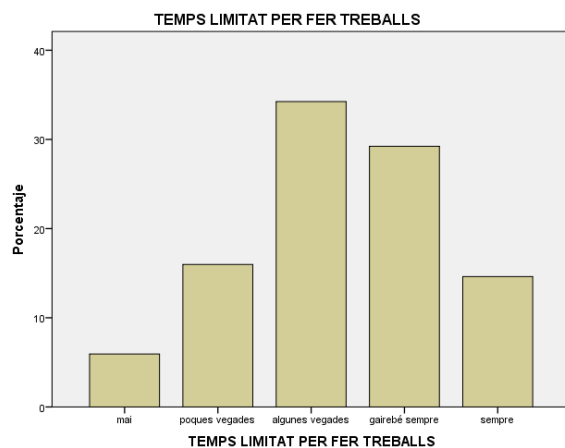
PARTICIPACIÓ A CLASSE

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	50	22,8	22,8	22,8
poques vegades	61	27,9	27,9	50,7
algunes vegades	52	23,7	23,7	74,4
gairebé sempre	27	12,3	12,3	86,8
sempre	29	13,2	13,2	100,0
Total	219	100,0	100,0	



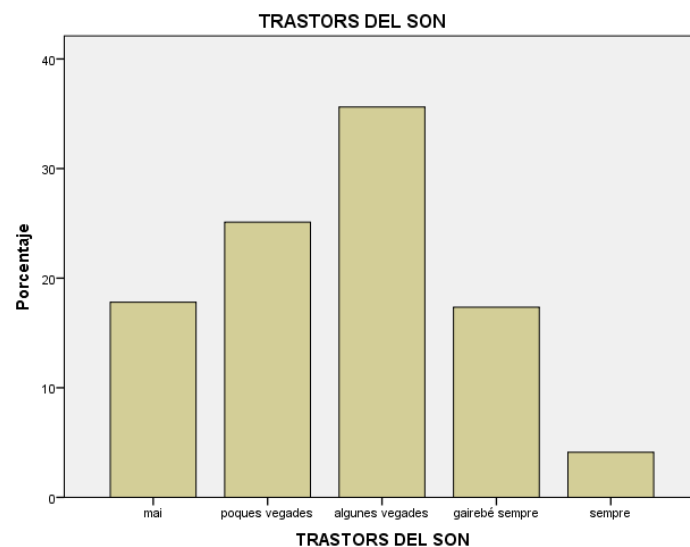
TEMPS LIMITAT PER FER TREBALLS

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	13	5,9	5,9	5,9
poques vegades	35	16,0	16,0	21,9
algunes vegades	75	34,2	34,2	56,2
gairebé sempre	64	29,2	29,2	85,4
sempre	32	14,6	14,6	100,0
Total	219	100,0	100,0	



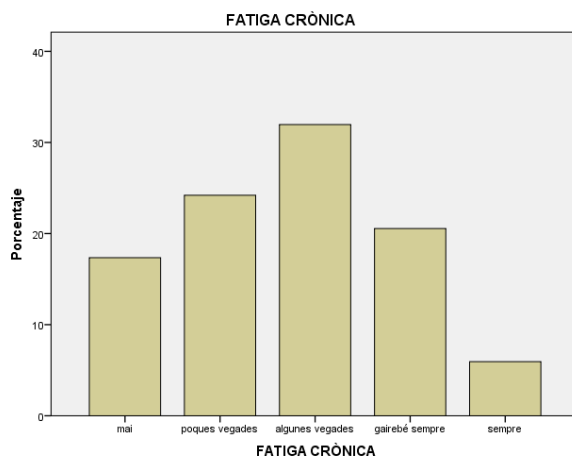
TRASTORS DEL SON

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	39	17,8	17,8	17,8
poques vegades	55	25,1	25,1	42,9
algunes vegades	78	35,6	35,6	78,5
gairebé sempre	38	17,4	17,4	95,9
sempre	9	4,1	4,1	100,0
Total	219	100,0	100,0	



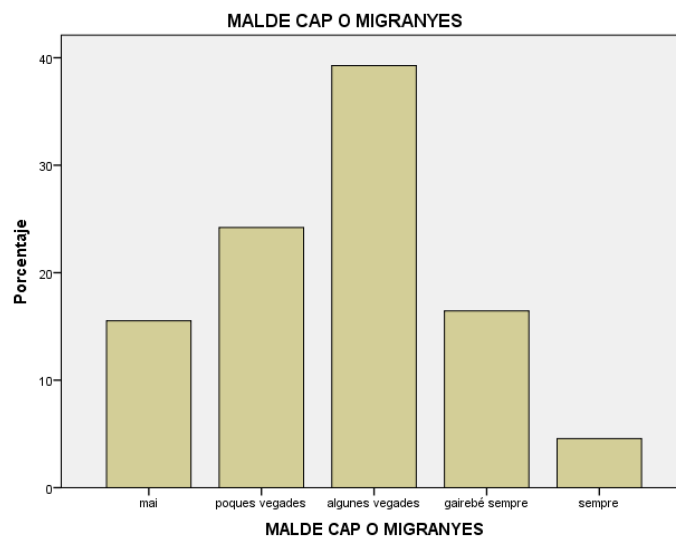
FATIGA CRÒNICA

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	38	17,4	17,4	17,4
poques vegades	53	24,2	24,2	41,6
algunes vegades	70	32,0	32,0	73,5
gairebé sempre	45	20,5	20,5	94,1
sempre	13	5,9	5,9	100,0
Total	219	100,0	100,0	



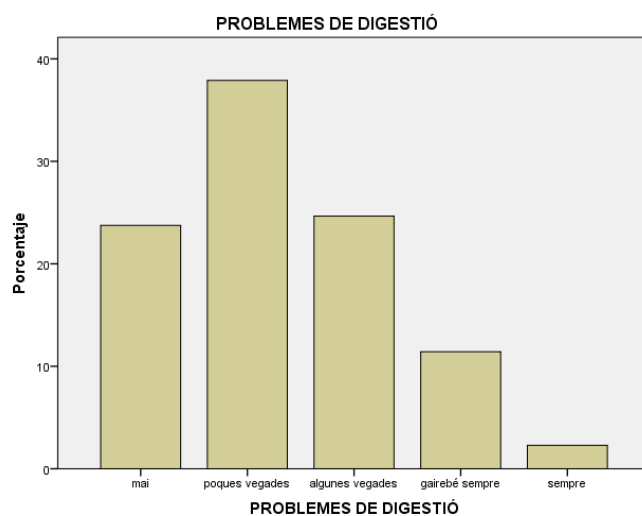
MALDE CAP O MIGRANYES

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	34	15,5	15,5	15,5
poques vegades	53	24,2	24,2	39,7
algunes vegades	86	39,3	39,3	79,0
gairebé sempre	36	16,4	16,4	95,4
sempre	10	4,6	4,6	100,0
Total	219	100,0	100,0	



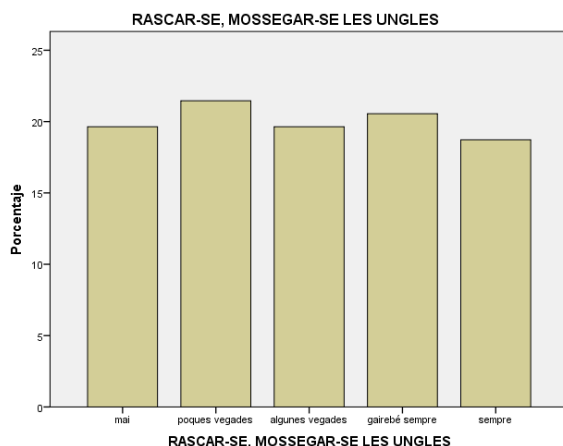
PROBLEMES DE DIGESTIÓ

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	52	23,7	23,7	23,7
poques vegades	83	37,9	37,9	61,6
algunes vegades	54	24,7	24,7	86,3
gairebé sempre	25	11,4	11,4	97,7
sempre	5	2,3	2,3	100,0
Total	219	100,0	100,0	



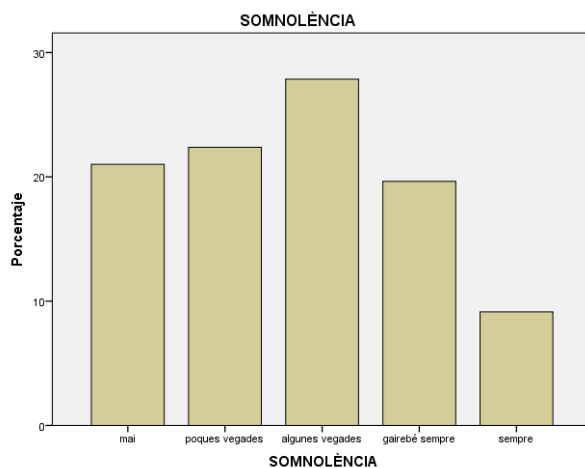
RASCAR-SE, MOSSEGAR-SE LES UNGLES

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	43	19,6	19,6	19,6
poques vegades	47	21,5	21,5	41,1
algunes vegades	43	19,6	19,6	60,7
gairebé sempre	45	20,5	20,5	81,3
sempre	41	18,7	18,7	100,0
Total	219	100,0	100,0	



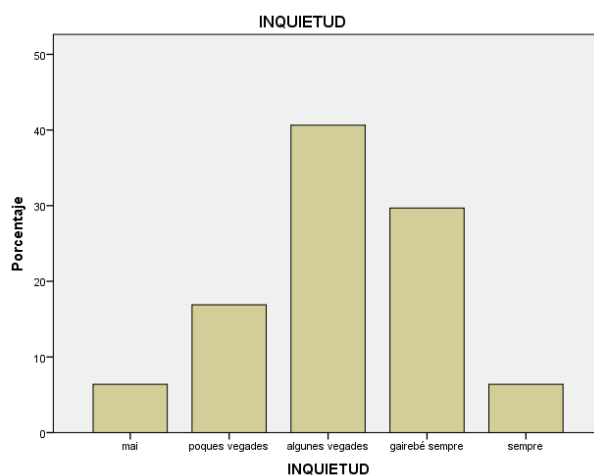
SOMNOLÈNCIA

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	46	21,0	21,0	21,0
poques vegades	49	22,4	22,4	43,4
algunes vegades	61	27,9	27,9	71,2
gairebé sempre	43	19,6	19,6	90,9
sempre	20	9,1	9,1	100,0
Total	219	100,0	100,0	



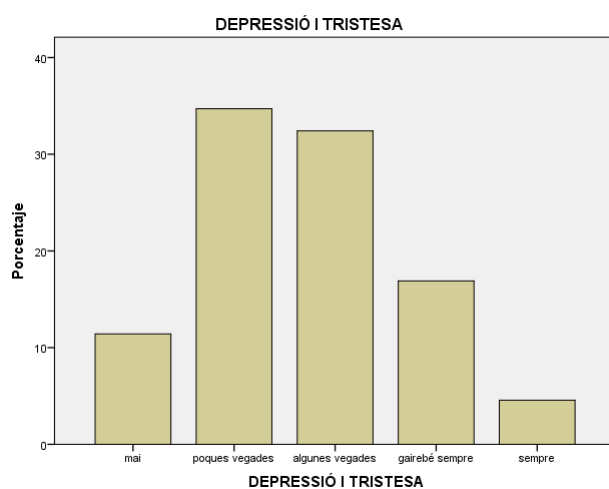
INQUIETUD

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	14	6,4	6,4	6,4
poques vegades	37	16,9	16,9	23,3
algunes vegades	89	40,6	40,6	63,9
gairebé sempre	65	29,7	29,7	93,6
sempre	14	6,4	6,4	100,0
Total	219	100,0	100,0	



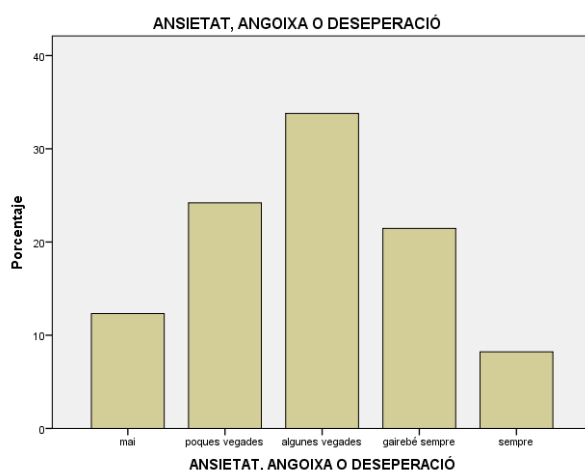
DEPRESSIÓ I TRISTESA

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	25	11,4	11,4	11,4
poques vegades	76	34,7	34,7	46,1
algunes vegades	71	32,4	32,4	78,5
gairebé sempre	37	16,9	16,9	95,4
sempre	10	4,6	4,6	100,0
Total	219	100,0	100,0	



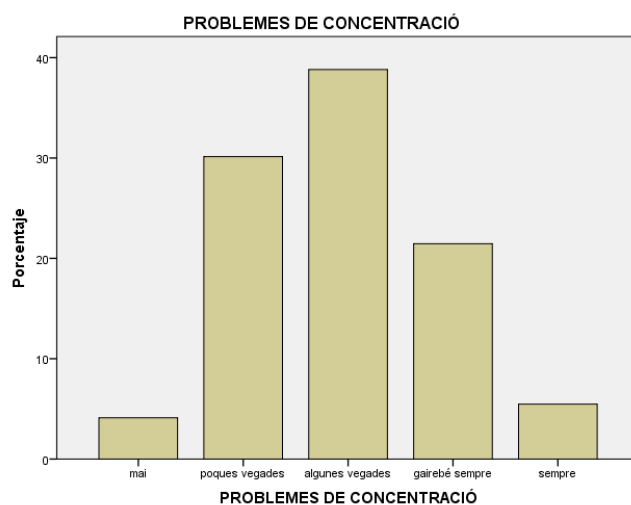
ANSIETAT, ANGOIXA O DESEPERACIÓ

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	27	12,3	12,3	12,3
poques vegades	53	24,2	24,2	36,5
algunes vegades	74	33,8	33,8	70,3
gairebé sempre	47	21,5	21,5	91,8
sempre	18	8,2	8,2	100,0
Total	219	100,0	100,0	



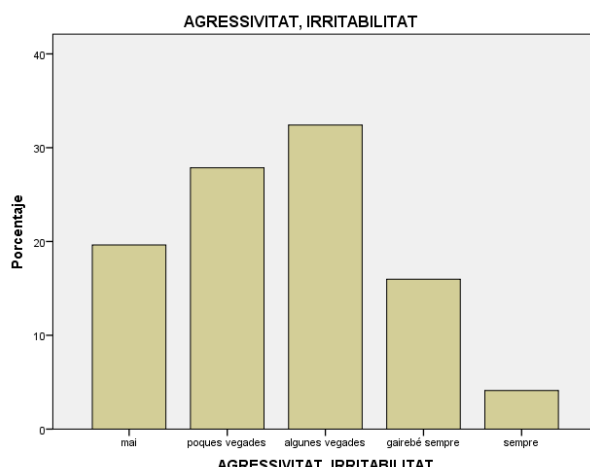
PROBLEMES DE CONCENTRACIÓ

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	9	4,1	4,1	4,1
poques vegades	66	30,1	30,1	34,2
algunes vegades	85	38,8	38,8	73,1
gairebé sempre	47	21,5	21,5	94,5
sempre	12	5,5	5,5	100,0
Total	219	100,0	100,0	



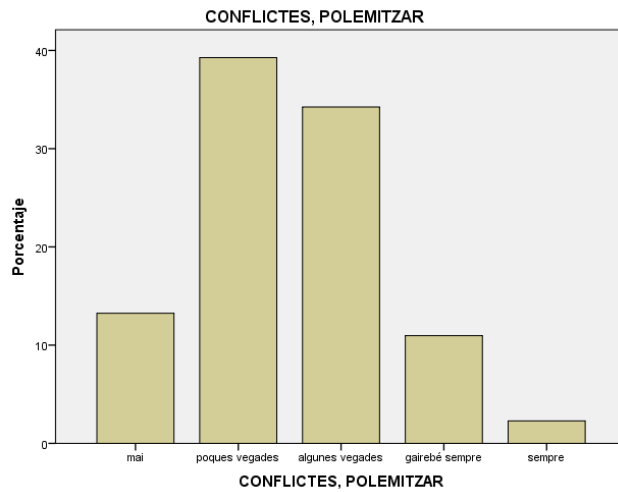
AGRESSIVITAT, IRRITABILITAT

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	43	19,6	19,6	19,6
poques vegades	61	27,9	27,9	47,5
algunes vegades	71	32,4	32,4	79,9
gairebé sempre	35	16,0	16,0	95,9
sempre	9	4,1	4,1	100,0
Total	219	100,0	100,0	



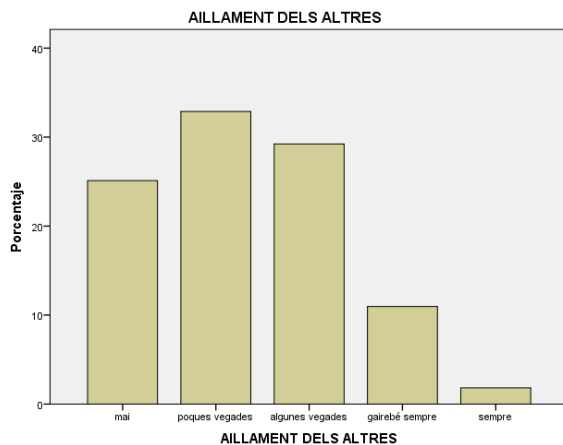
CONFLICTES, POLEMITZAR

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
mai	29	13,2	13,2	13,2
poques vegades	86	39,3	39,3	52,5
algunes vegades	75	34,2	34,2	86,8
gairebé sempre	24	11,0	11,0	97,7
sempre	5	2,3	2,3	100,0
Total	219	100,0	100,0	



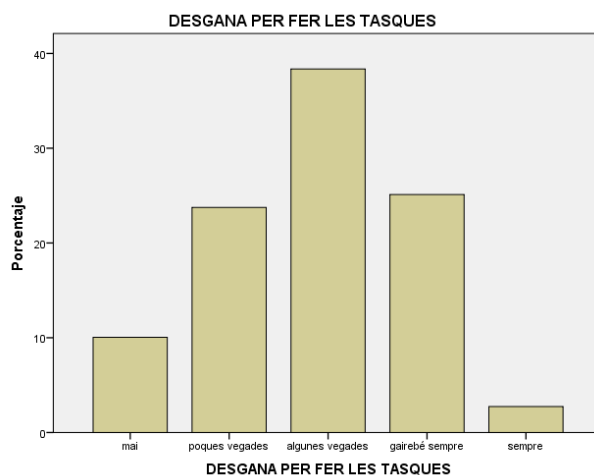
AÏLLAMENT DELS ALTRES

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
mai	55	25,1	25,1	25,1
poques vegades	72	32,9	32,9	58,0
algunes vegades	64	29,2	29,2	87,2
gairebé sempre	24	11,0	11,0	98,2
sempre	4	1,8	1,8	100,0
Total	219	100,0	100,0	



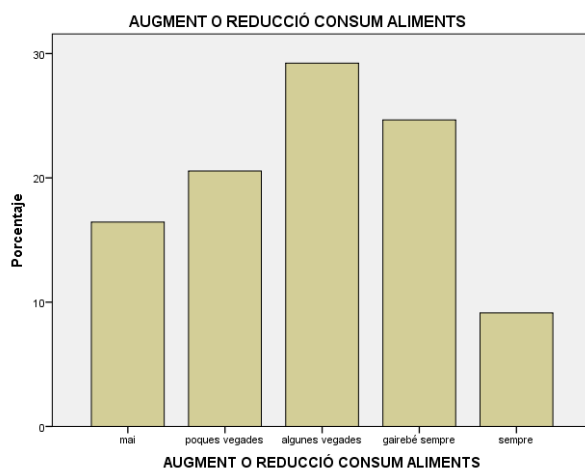
DESGANA PER FER LES TASQUES

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	22	10,0	10,0	10,0
poques vegades	52	23,7	23,7	33,8
algunes vegades	84	38,4	38,4	72,1
gairebé sempre	55	25,1	25,1	97,3
sempre	6	2,7	2,7	100,0
Total	219	100,0	100,0	



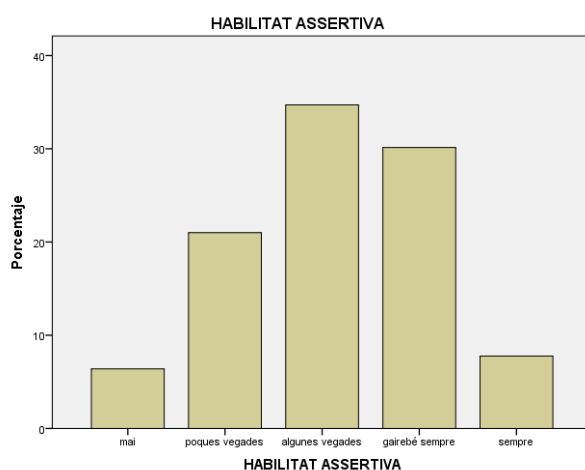
AUGMENT O REDUCCIÓ CONSUM ALIMENTS

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	36	16,4	16,4	16,4
poques vegades	45	20,5	20,5	37,0
algunes vegades	64	29,2	29,2	66,2
gairebé sempre	54	24,7	24,7	90,9
sempre	20	9,1	9,1	100,0
Total	219	100,0	100,0	



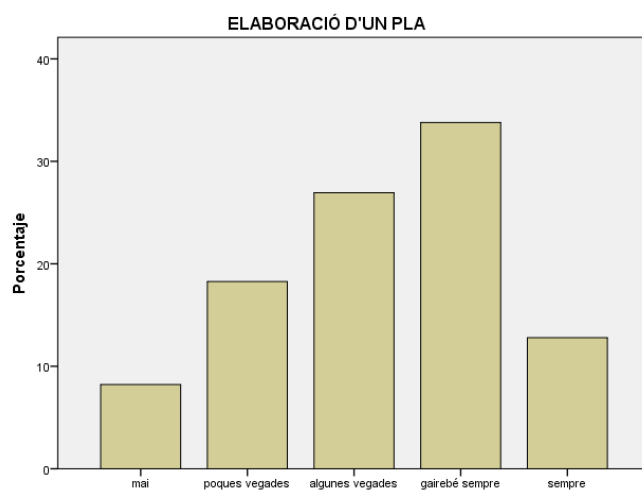
HABILITAT ASSERTIVA

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	14	6,4	6,4	6,4
poques vegades	46	21,0	21,0	27,4
algunes vegades	76	34,7	34,7	62,1
gairebé sempre	66	30,1	30,1	92,2
sempre	17	7,8	7,8	100,0
Total	219	100,0	100,0	



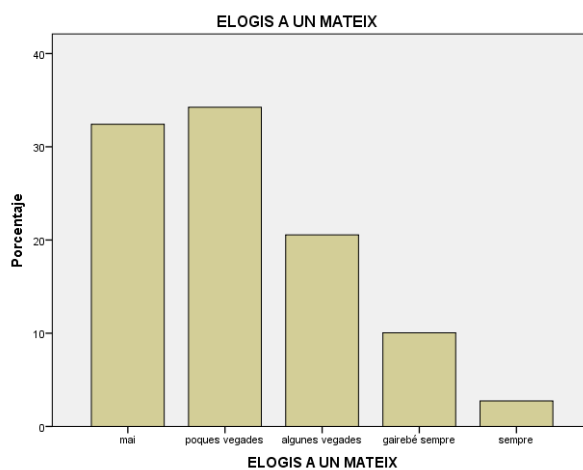
ELABORACIÓ D'UN PLA

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	18	8,2	8,2	8,2
poques vegades	40	18,3	18,3	26,5
algunes vegades	59	26,9	26,9	53,4
gairebé sempre	74	33,8	33,8	87,2
sempre	28	12,8	12,8	100,0
Total	219	100,0	100,0	



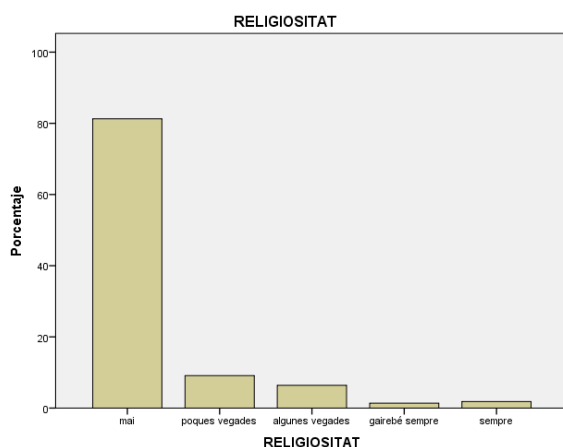
ELOGIS A UN MATEIX

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	71	32,4	32,4	32,4
poques vegades	75	34,2	34,2	66,7
algunes vegades	45	20,5	20,5	87,2
gairebé sempre	22	10,0	10,0	97,3
sempre	6	2,7	2,7	100,0
Total	219	100,0	100,0	



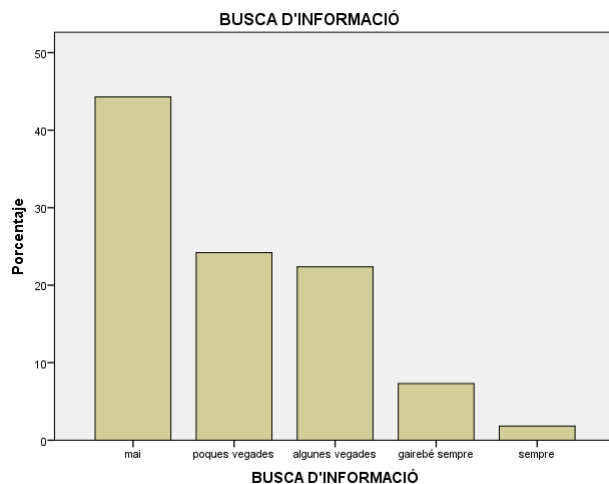
RELIGIOSITAT

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	178	81,3	81,3	81,3
poques vegades	20	9,1	9,1	90,4
algunes vegades	14	6,4	6,4	96,8
gairebé sempre	3	1,4	1,4	98,2
sempre	4	1,8	1,8	100,0
Total	219	100,0	100,0	



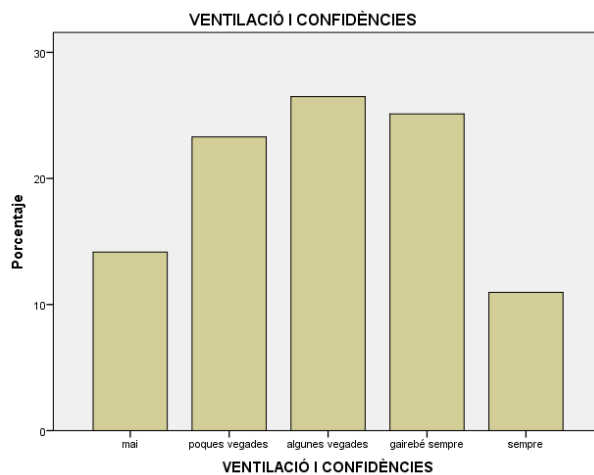
BUSCA D'INFORMACIÓ

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	97	44,3	44,3	44,3
poques vegades	53	24,2	24,2	68,5
algunes vegades	49	22,4	22,4	90,9
gairebé sempre	16	7,3	7,3	98,2
sempre	4	1,8	1,8	100,0
Total	219	100,0	100,0	



VENTILACIÓ I CONFIDÈNCIES

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	31	14,2	14,2	14,2
poques vegades	51	23,3	23,3	37,4
algunes vegades	58	26,5	26,5	63,9
gairebé sempre	55	25,1	25,1	89,0
sempre	24	11,0	11,0	100,0
Total	219	100,0	100,0	



Estadísticos descriptivos

	N	Media
NIVELL D'ESTRÈS	219	3,51
COMPETÈNCIA AMB ELS COMPANYYS	219	2,15
SOBRECÀRREGA TASQUES	219	3,70
PERSONALITAT PROFESSOR	219	2,67
AVALUACIONS PROFESSORS	219	3,69
TIPUS DE TREBALLS	219	3,25
NO ENTENDRE ELS TEMES	219	2,62
PARTICIPACIÓ A CLASSE	219	2,65
TEMPS LIMITAT PER FER TREBALLS	219	3,31
TRASTORS DEL SON	219	2,65
FATIGA CRÒNICA	219	2,74
MALDE CAP O MIGRANYES	219	2,70
PROBLEMES DE DIGESTIÓ	219	2,31
RASCAR-SE, MOSSEGAR-SE LES UNGLES	219	2,97
SOMNOLÈNCIA	219	2,74
INQUIETUD	219	3,13
DEPRESSIÓ I TRISTESA	219	2,68
ANSIETAT, ANGOIXA O DESEPERACIÓ	219	2,89
PROBLEMES DE CONCENTRACIÓ	219	2,94
AGRESSIVITAT, IRRITABILITAT	219	2,57
CONFLICTES, POLEMITZAR	219	2,50
AILLAMENT DELS ALTRES	219	2,32
DESGANA PER FER LES TASQUES	219	2,87
AUGMENT O REDUCCIÓ CONSUM ALIMENTS	219	2,89
HABILITAT ASSERTIVA	219	3,12
ELABORACIÓ D'UN PLA	219	3,25
ELOGIS A UN MATEIX	219	2,16
RELIGIOSITAT	219	1,33
BUSCA D'INFORMACIÓ	219	1,98
VENTILACIÓ I CONFIDÈNCIES	219	2,95
N válido (según lista)	219	

Comparativa de mitjanes

Media

UNI	GRAUESTR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
UVic	3,43	2,12	3,64	2,68	3,65	3,15	2,58
Altres universitats	3,65	2,20	3,80	2,65	3,75	3,41	2,68
Total	3,51	2,15	3,70	2,67	3,69	3,25	2,62

Media

UNI	S7	S8	RF1	RF2	RF3	RF4	RF5
UVic	2,70	3,21	2,60	2,67	2,73	2,27	2,89
Altres universitats	2,58	3,47	2,73	2,84	2,65	2,37	3,11
Total	2,65	3,31	2,65	2,74	2,70	2,31	2,97

Media

UNI	RF6	RP1	RP2	RP3	RP4	RP5	RC1
UVic	2,66	3,06	2,68	2,78	2,80	2,46	2,43
Altres universitats	2,86	3,25	2,69	3,07	3,17	2,77	2,60
Total	2,74	3,13	2,68	2,89	2,94	2,57	2,50

Media

UNI	RC2	RC3	RC4	E1	E2	E3	E4
UVic	2,19	2,80	2,91	3,14	3,14	2,06	1,21
Altres universitats	2,53	2,98	2,86	3,09	3,42	2,35	1,54
Total	2,32	2,87	2,89	3,12	3,25	2,16	1,33

Media

UNI	E5	E6
UVic	1,89	2,97
Altres universitats	2,14	2,93
Total	1,98	2,95

Media

CURS	GRAUESTR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
1	3,33	2,19	3,31	2,50	3,50	3,21	2,60
2	3,65	2,13	3,67	2,76	3,76	3,35	2,87
3	3,48	2,00	3,75	2,77	3,85	3,23	2,38
4	3,55	2,24	3,93	2,64	3,66	3,22	2,61
5	4,00	2,00	4,00	4,00	4,00	3,00	4,00
Total	3,51	2,15	3,70	2,67	3,69	3,25	2,62

Media

CURS	S7	S8	RF1	RF2	RF3	RF4	RF5	RF6
1	2,40	2,96	2,44	2,52	2,73	1,92	2,81	2,65
2	2,96	3,37	2,85	3,11	2,70	2,26	3,09	3,00
3	2,58	3,29	2,54	2,67	2,60	2,42	3,08	2,75
4	2,67	3,50	2,72	2,68	2,75	2,50	2,91	2,61
5	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	5,00	4,00
Total	2,65	3,31	2,65	2,74	2,70	2,31	2,97	2,74

Media

CURS	RP1	RP2	RP3	RP4	RP5	RC1	RC2	RC3
1	2,88	2,67	2,73	2,90	2,46	2,29	2,15	2,69
2	3,30	2,93	2,96	2,98	2,52	2,54	2,50	3,15
3	3,04	2,58	2,77	2,88	2,56	2,44	2,27	2,71
4	3,22	2,59	3,01	2,97	2,66	2,62	2,32	2,89
5	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00
Total	3,13	2,68	2,89	2,94	2,57	2,50	2,32	2,87

Media

CURS	RC4	E1	E2	E3	E4	E5	E6
1	2,81	3,17	3,19	1,75	1,21	1,83	2,46
2	3,07	3,15	3,07	2,30	1,48	2,02	2,70
3	2,73	3,00	3,44	2,23	1,29	2,10	2,92
4	2,93	3,16	3,26	2,30	1,36	1,99	3,46
5	4,00	2,00	4,00	2,00	1,00	1,00	2,00
Total	2,89	3,12	3,25	2,16	1,33	1,98	2,95

Media

HOMEDONA	GRAUESTR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Home	3,48	1,84	3,58	2,76	3,48	2,96	2,36
Dona	3,52	2,24	3,74	2,64	3,75	3,33	2,69
Total	3,51	2,15	3,70	2,67	3,69	3,25	2,62

Media

HOMEDONA	S7	S8	RF1	RF2	RF3	RF4	RF5
Home	2,10	3,00	2,24	2,32	2,18	1,96	2,82
Dona	2,82	3,40	2,77	2,86	2,86	2,41	3,02
Total	2,65	3,31	2,65	2,74	2,70	2,31	2,97

Media

HOMEDONA	RF6	RP1	RP2	RP3	RP4	RP5	RC1
Home	2,44	2,78	2,24	2,60	2,66	2,52	2,32
Dona	2,82	3,23	2,82	2,98	3,02	2,59	2,55
Total	2,74	3,13	2,68	2,89	2,94	2,57	2,50

Media

HOMEDONA	RC2	RC3	RC4	E1	E2	E3	E4
Home	2,36	2,76	2,26	3,16	3,00	2,14	1,42
Dona	2,30	2,90	3,08	3,11	3,32	2,17	1,31
Total	2,32	2,87	2,89	3,12	3,25	2,16	1,33

Media

HOMEDONA	E5	E6
Home	1,86	2,32
Dona	2,02	3,14
Total	1,98	2,95

Media

EDAT	GRAUESTR	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7
18	3,35	2,35	3,45	2,70	4,00	3,35	2,85	2,80
19	3,65	2,05	3,65	2,85	3,55	3,10	2,90	3,15
20	3,39	1,90	3,71	2,97	3,97	3,29	2,77	2,39
21	3,54	2,03	3,72	2,56	3,62	3,13	2,62	2,62
22	3,40	2,57	3,67	2,57	3,57	3,30	2,53	2,67
23	3,86	2,14	3,86	2,79	4,21	3,36	2,14	2,64
24	3,25	1,25	2,75	2,25	2,25	2,50	2,75	1,75
25	3,75	2,00	4,25	2,75	4,00	4,00	1,75	2,00
26	3,50	2,00	4,50	2,00	3,50	3,50	2,00	3,00
27	4,00	1,67	4,33	3,67	4,33	4,33	4,00	4,00
28	4,25	1,75	4,00	2,75	3,50	3,25	2,50	2,00
29	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	1,00	4,00
30	3,00	3,50	3,00	3,00	4,50	2,50	4,00	3,00
32	2,67	3,00	3,33	1,67	2,67	2,00	1,67	1,67
33	3,00	3,00	3,00	2,00	4,00	4,00	2,00	2,00
35	4,00	1,00	4,00	3,00	3,00	3,00	2,00	1,00
36	3,50	2,00	3,00	3,00	4,00	4,50	3,00	2,00
39	4,33	3,00	4,33	3,00	3,33	2,67	2,00	2,33
41	4,00	1,00	4,00	3,00	4,00	5,00	2,00	3,00
43	2,67	2,67	4,67	2,67	3,67	3,00	2,67	3,00
44	5,00	1,00	4,00	1,00	3,00	3,00	1,00	3,00
47	3,00	1,00	5,00	2,00	4,00	5,00	3,00	4,00
48	2,00	3,00	4,00	3,00	4,00	3,00	3,00	3,00
49	4,00	1,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00
51	5,00	4,00	5,00	3,00	4,00	5,00	4,00	5,00
54	4,00	3,00	4,00	3,00	3,00	4,00	2,00	4,00
57	3,00	1,50	3,00	1,50	2,50	2,50	2,00	2,00
58	3,00	3,00	3,00	1,00	2,00	4,00	2,00	3,00
Total	3,51	2,15	3,70	2,67	3,69	3,25	2,62	2,65

Media

EDAT	S8	RF1	RF2	RF3	RF4	RF5	RF6	RP1
18	3,10	2,80	2,85	3,10	1,85	3,15	2,85	3,15
19	3,25	2,45	2,70	2,45	2,15	3,35	2,90	3,05
20	3,16	2,87	3,03	3,19	2,45	3,16	3,10	3,10
21	3,25	2,64	2,64	2,64	2,46	3,03	2,70	3,15
22	3,27	2,83	2,50	2,57	2,13	2,77	2,60	3,07
23	3,50	2,57	3,36	2,86	2,57	2,86	2,86	3,36
24	2,00	1,75	1,25	2,75	1,25	2,50	1,75	2,50
25	4,00	2,00	2,50	2,50	3,25	1,50	2,25	3,25
26	3,50	2,50	3,00	2,00	3,50	4,50	2,00	3,00
27	4,33	2,33	2,33	4,00	2,67	2,00	2,67	3,00
28	3,75	3,00	3,00	2,25	2,50	3,75	2,75	3,75
29	4,00	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00
30	2,50	3,00	2,50	2,50	2,00	2,00	2,50	2,50
32	2,33	1,33	1,33	1,33	1,67	2,33	2,67	3,00
33	4,00	2,00	3,00	3,00	1,00	4,00	3,00	2,00
35	4,00	3,00	4,00	3,00	3,00	3,00	2,00	4,00
36	4,00	2,50	4,00	1,50	2,00	3,50	4,00	3,50
39	4,33	3,67	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,67
41	5,00	3,00	4,00	4,00	2,00	4,00	4,00	4,00
43	4,33	2,33	3,00	2,67	1,67	3,33	2,00	3,33
44	4,00	3,00	4,00	2,00	2,00	3,00	1,00	3,00
47	5,00	4,00	4,00	2,00	3,00	2,00	4,00	4,00
48	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00
49	4,00	1,00	2,00	2,00	3,00	1,00	1,00	2,00
51	5,00	4,00	4,00	3,00	3,00	5,00	3,00	4,00
54	4,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	3,00
57	2,00	1,50	1,50	2,00	2,00	1,00	1,50	2,00
58	3,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	3,00
Total	3,31	2,65	2,74	2,70	2,31	2,97	2,74	3,13

Media

EDAT	RP2	RP3	RP4	RP5	RC1	RC2	RC3	RC4
18	2,75	3,15	3,30	2,20	2,30	2,20	2,90	3,15
19	2,85	3,15	2,75	2,25	2,05	2,10	2,80	2,75
20	3,06	2,68	2,81	2,58	2,45	2,10	2,87	2,97
21	2,69	2,95	2,89	2,74	2,57	2,34	2,85	3,18
22	2,50	2,80	2,97	2,37	2,60	2,27	2,77	2,90
23	2,71	2,86	3,36	3,07	2,93	2,93	3,43	3,00
24	2,00	1,50	3,25	2,75	2,50	1,75	2,50	1,75
25	2,00	3,00	2,00	2,50	2,25	1,50	3,25	1,75
26	3,50	3,50	3,50	2,50	2,50	4,00	3,50	2,50
27	2,33	2,67	3,67	2,67	2,00	2,67	3,33	2,33
28	2,75	3,50	3,50	2,50	3,25	3,50	3,00	3,50
29	2,00	2,00	4,00	4,00	1,00	1,00	3,00	2,00
30	2,00	2,50	2,50	1,00	2,00	1,00	2,00	2,50
32	2,33	2,00	2,33	2,33	2,00	2,00	2,00	1,67
33	1,00	2,00	3,00	1,00	2,00	3,00	1,00	1,00
35	3,00	4,00	2,00	3,00	3,00	4,00	4,00	3,00
36	3,50	3,50	3,50	2,50	3,00	2,50	4,00	2,50
39	3,00	3,33	3,33	3,67	3,33	2,67	3,00	2,67
41	3,00	4,00	3,00	4,00	3,00	3,00	4,00	3,00
43	1,67	3,00	2,33	3,33	2,67	1,67	2,00	3,33
44	1,00	3,00	2,00	3,00	2,00	4,00	3,00	4,00
47	4,00	4,00	4,00	4,00	3,00	3,00	4,00	3,00
48	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	2,00	2,00	3,00
49	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00
51	3,00	3,00	4,00	4,00	3,00	4,00	3,00	3,00
54	3,00	3,00	3,00	4,00	4,00	4,00	4,00	2,00
57	2,50	2,00	2,50	1,00	2,00	2,00	2,50	1,00
58	2,00	3,00	1,00	1,00	2,00	2,00	1,00	1,00
Total	2,68	2,89	2,94	2,57	2,50	2,32	2,87	2,89

Media

EDAT	E1	E2	E3	E4	E5	E6
18	3,15	3,60	1,90	1,15	1,60	2,45
19	3,40	3,15	1,70	1,30	1,95	2,75
20	2,87	3,13	2,16	1,39	2,03	2,77
21	3,07	3,23	1,98	1,36	2,02	3,00
22	3,33	3,03	2,53	1,47	1,97	3,10
23	3,29	3,07	2,50	1,21	2,07	3,21
24	2,50	2,50	2,25	1,25	2,50	2,75
25	3,00	2,25	1,75	1,75	1,00	3,50
26	4,00	3,50	1,00	1,00	3,50	3,50
27	4,00	3,00	3,67	1,33	2,33	3,67
28	2,75	3,75	1,75	1,00	1,50	3,00
29	1,00	5,00	3,00	1,00	1,00	1,00
30	3,00	4,00	2,00	1,00	1,00	4,00
32	3,33	3,00	2,00	1,00	1,67	2,67
33	4,00	4,00	2,00	1,00	3,00	2,00
35	2,00	5,00	3,00	3,00	3,00	5,00
36	3,00	4,00	4,00	2,50	2,50	2,50
39	2,67	3,67	3,00	1,00	1,67	3,00
41	3,00	4,00	2,00	1,00	2,00	4,00
43	3,00	4,33	2,00	1,00	2,67	3,00
44	1,00	4,00	3,00	1,00	1,00	4,00
47	4,00	3,00	3,00	1,00	1,00	4,00
48	3,00	3,00	3,00	2,00	3,00	3,00
49	4,00	5,00	4,00	1,00	1,00	2,00
51	3,00	4,00	4,00	3,00	3,00	5,00
54	2,00	3,00	1,00	1,00	2,00	3,00
57	3,50	3,50	2,00	1,00	3,50	2,50
58	4,00	2,00	2,00	1,00	3,00	4,00
Total	3,12	3,25	2,16	1,33	1,98	2,95

Media

ESTFEINA	GRAUESTR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
No	3,48	2,14	3,67	2,69	3,76	3,30	2,58
Si	3,55	2,16	3,74	2,65	3,60	3,18	2,66
Total	3,51	2,15	3,70	2,67	3,69	3,25	2,62

Media

ESTFEINA	S7	S8	RF1	RF2	RF3	RF4	RF5
No	2,76	3,16	2,69	2,65	2,71	2,34	2,98
Si	2,52	3,48	2,60	2,84	2,70	2,26	2,96
Total	2,65	3,31	2,65	2,74	2,70	2,31	2,97

Media

ESTFEINA	RF6	RP1	RP2	RP3	RP4	RP5	RC1
No	2,77	3,15	2,79	2,95	2,92	2,58	2,45
Si	2,69	3,10	2,56	2,82	2,96	2,56	2,56
Total	2,74	3,13	2,68	2,89	2,94	2,57	2,50

Media

ESTFEINA	RC2	RC3	RC4	E1	E2	E3	E4
No	2,29	2,87	3,08	3,10	3,26	2,13	1,30
Si	2,35	2,86	2,67	3,14	3,23	2,21	1,37
Total	2,32	2,87	2,89	3,12	3,25	2,16	1,33

Media

ESTFEINA	E5	E6
No	2,08	2,90
Si	1,87	3,02
Total	1,98	2,95

RESULTATS UVIC

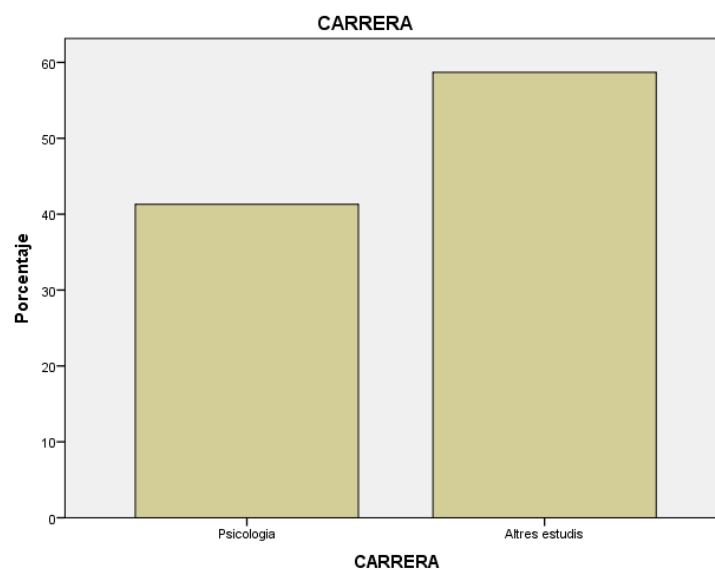
Taules de Freqüències

ETS ESTUDIANT UNIVERSITARI?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	138	100,0	100,0	100,0

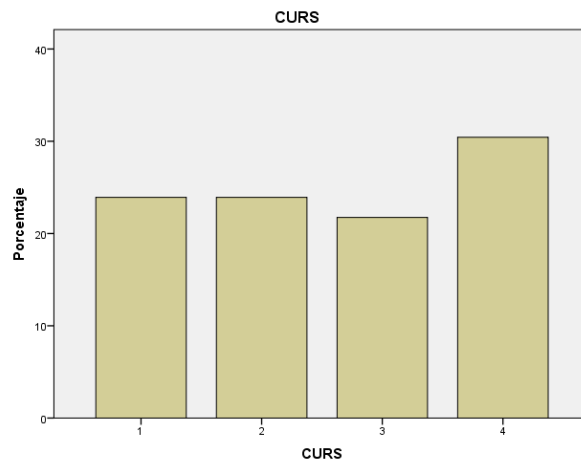
QUINA CARRERA?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Psicología	57	41,3	41,3	41,3
Válidos Altres estudis	81	58,7	58,7	100,0
Total	138	100,0	100,0	



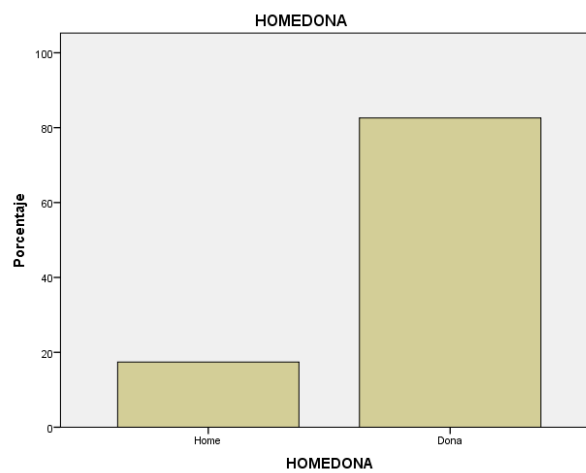
QUIN CURS?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
1	33	23,9	23,9	23,9
2	33	23,9	23,9	47,8
Válidos 3	30	21,7	21,7	69,6
4	42	30,4	30,4	100,0
Total	138	100,0	100,0	

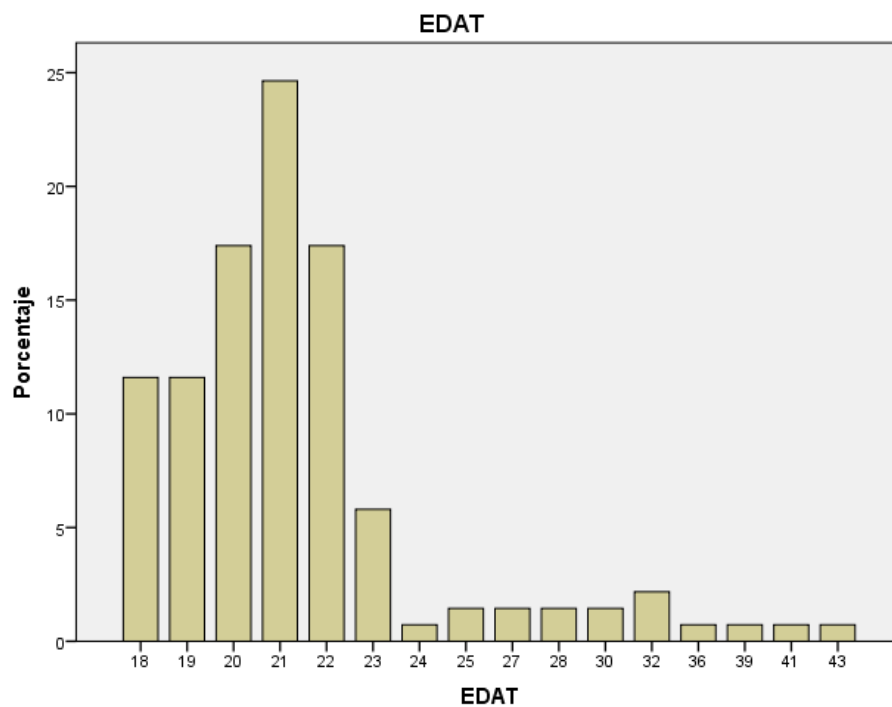


SEXE?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Home	24	17,4	17,4	17,4
Válidos Dona	114	82,6	82,6	100,0
Total	138	100,0	100,0	

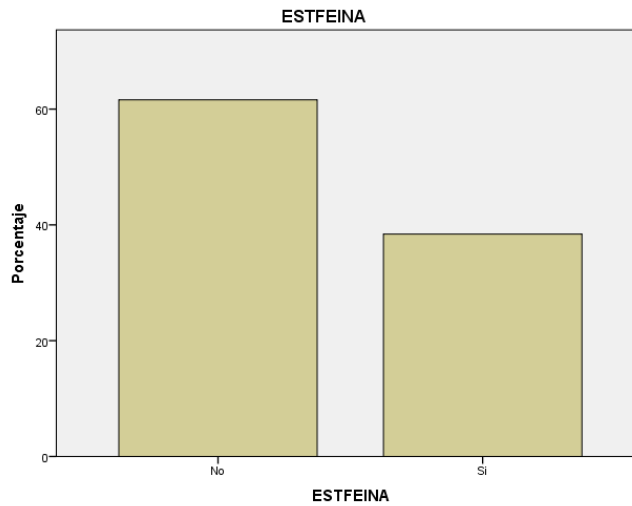


EDAT				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
18	16	11,6	11,6	11,6
19	16	11,6	11,6	23,2
20	24	17,4	17,4	40,6
21	34	24,6	24,6	65,2
22	24	17,4	17,4	82,6
23	8	5,8	5,8	88,4
24	1	,7	,7	89,1
25	2	1,4	1,4	90,6
27	2	1,4	1,4	92,0
28	2	1,4	1,4	93,5
30	2	1,4	1,4	94,9
32	3	2,2	2,2	97,1
36	1	,7	,7	97,8
39	1	,7	,7	98,6
41	1	,7	,7	99,3
43	1	,7	,7	100,0
Total	138	100,0	100,0	



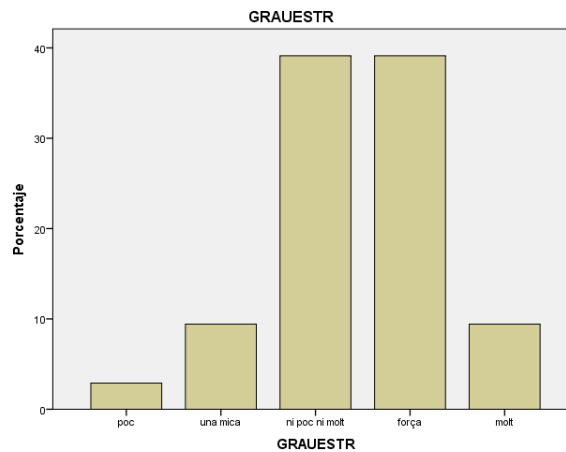
COMPAGINES ESTUDIS I FEINA?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	85	61,6	61,6	61,6
Válidos Si	53	38,4	38,4	100,0
Total	138	100,0	100,0	



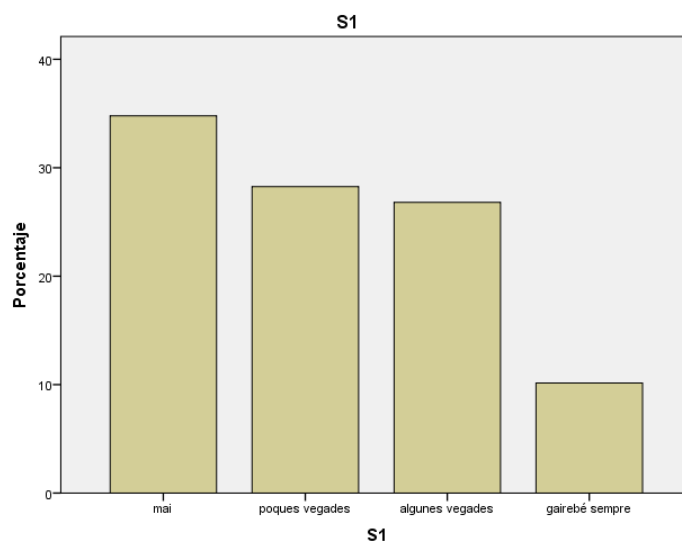
NIVELL D'ESTRÈS

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
poc	4	2,9	2,9	2,9
una mica	13	9,4	9,4	12,3
Válidos ni poc ni molt	54	39,1	39,1	51,4
força	54	39,1	39,1	90,6
molt	13	9,4	9,4	100,0
Total	138	100,0	100,0	



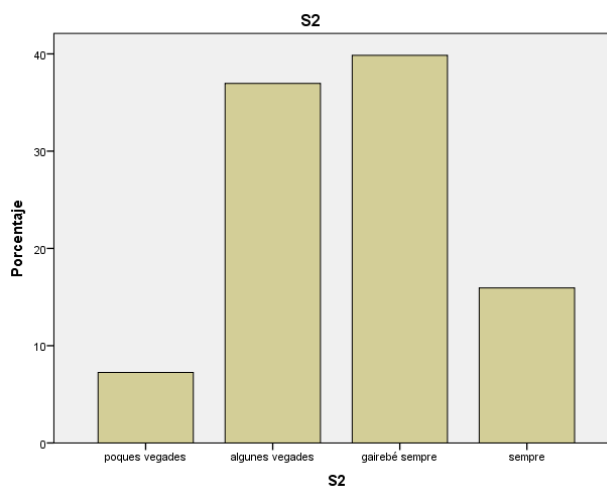
COMPETÈNCIA AMB ELS COMPANYS

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
mai	48	34,8	34,8	34,8
poques vegades	39	28,3	28,3	63,0
Válidos algunes vegades	37	26,8	26,8	89,9
gairebé sempre	14	10,1	10,1	100,0
Total	138	100,0	100,0	



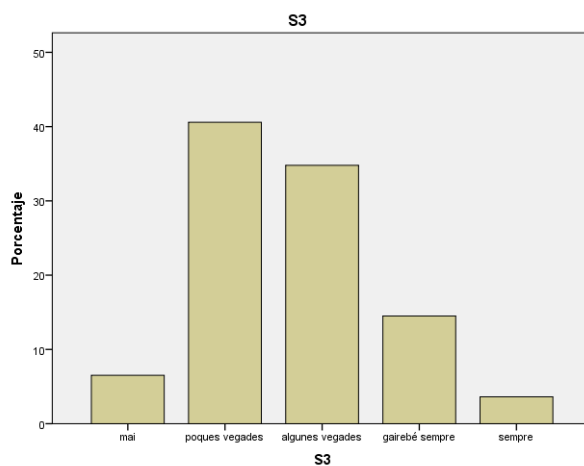
SOBRECÀRREGA DE TASQUES

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
poques vegades	10	7,2	7,2	7,2
algunes vegades	51	37,0	37,0	44,2
Válidos gairebé sempre	55	39,9	39,9	84,1
sempre	22	15,9	15,9	100,0
Total	138	100,0	100,0	



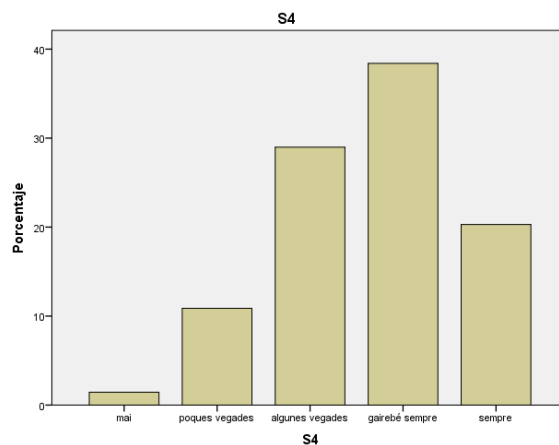
PERSONALITAT PROFESSOR

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	9	6,5	6,5	6,5
poques vegades	56	40,6	40,6	47,1
algunes vegades	48	34,8	34,8	81,9
gairebé sempre	20	14,5	14,5	96,4
sempre	5	3,6	3,6	100,0
Total	138	100,0	100,0	



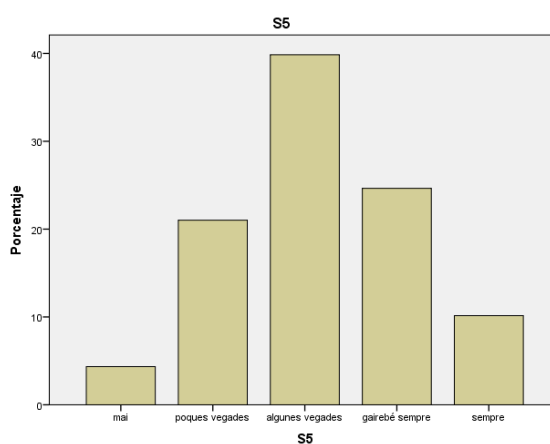
AVALUACIO PROFESSORS

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	2	1,4	1,4	1,4
poques vegades	15	10,9	10,9	12,3
algunes vegades	40	29,0	29,0	41,3
gairebé sempre	53	38,4	38,4	79,7
sempre	28	20,3	20,3	100,0
Total	138	100,0	100,0	



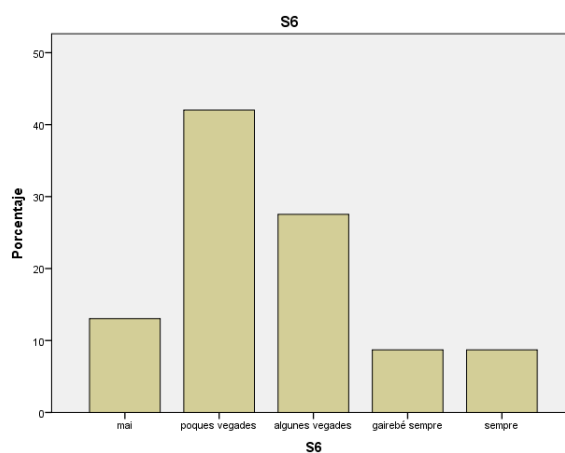
TIPUS DE TREBALLS

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	6	4,3	4,3	4,3
poques vegades	29	21,0	21,0	25,4
algunes vegades	55	39,9	39,9	65,2
gairebé sempre	34	24,6	24,6	89,9
sempre	14	10,1	10,1	100,0
Total	138	100,0	100,0	



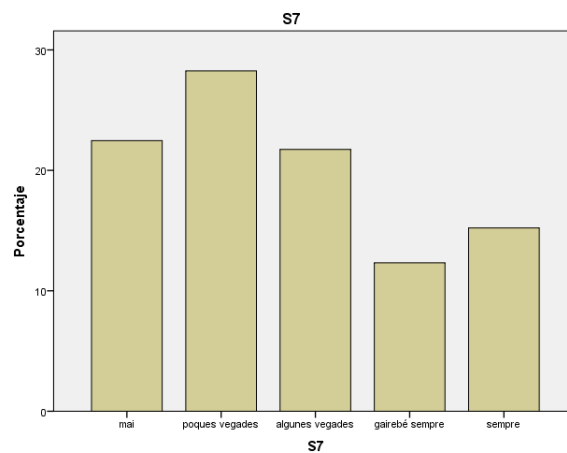
NO ENTENDRE ELS TEMES

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	18	13,0	13,0	13,0
poques vegades	58	42,0	42,0	55,1
algunes vegades	38	27,5	27,5	82,6
gairebé sempre	12	8,7	8,7	91,3
sempre	12	8,7	8,7	100,0
Total	138	100,0	100,0	



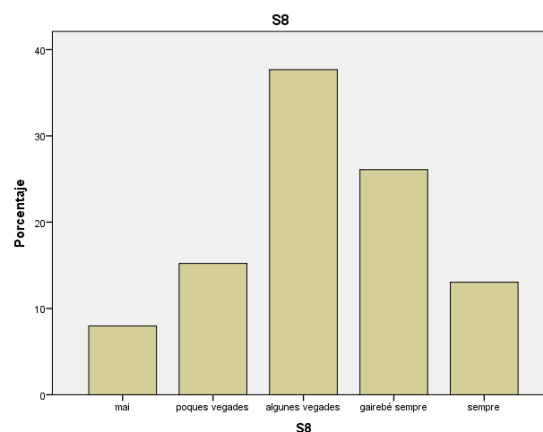
PARTICIPACIÓ A CLASSE

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	31	22,5	22,5	22,5
poques vegades	39	28,3	28,3	50,7
algunes vegades	30	21,7	21,7	72,5
gairebé sempre	17	12,3	12,3	84,8
sempre	21	15,2	15,2	100,0
Total	138	100,0	100,0	



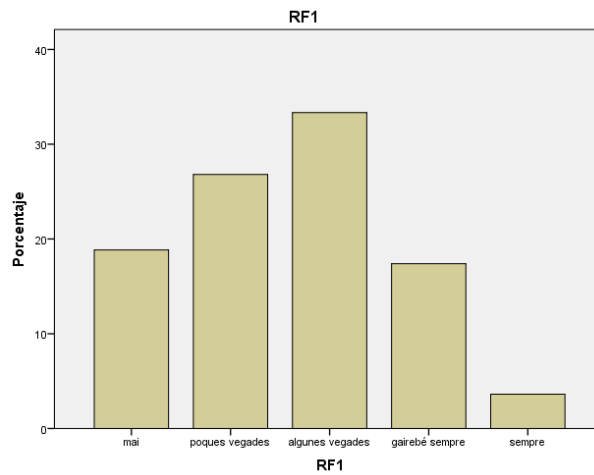
TEMPS LIMITAT PER FER ELS TREBALLS

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	11	8,0	8,0	8,0
poques vegades	21	15,2	15,2	23,2
algunes vegades	52	37,7	37,7	60,9
gairebé sempre	36	26,1	26,1	87,0
sempre	18	13,0	13,0	100,0
Total	138	100,0	100,0	



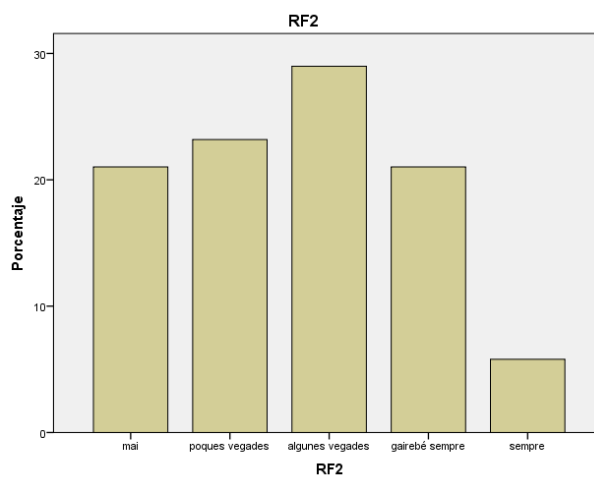
TRASTORNS DEL SON

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
mai	26	18,8	18,8	18,8
poques vegades	37	26,8	26,8	45,7
algunes vegades	46	33,3	33,3	79,0
gairebé sempre	24	17,4	17,4	96,4
sempre	5	3,6	3,6	100,0
Total	138	100,0	100,0	



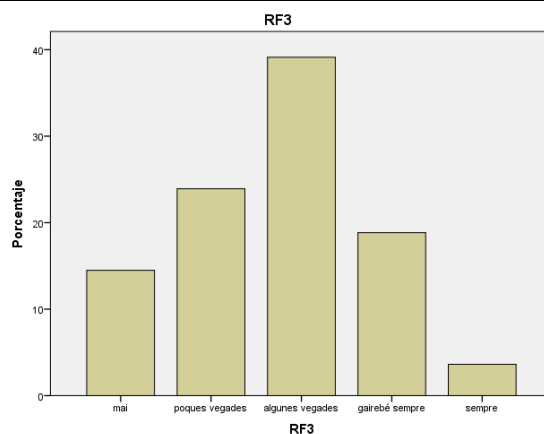
FATIGA CRÒNICA

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
mai	29	21,0	21,0	21,0
poques vegades	32	23,2	23,2	44,2
algunes vegades	40	29,0	29,0	73,2
gairebé sempre	29	21,0	21,0	94,2
sempre	8	5,8	5,8	100,0
Total	138	100,0	100,0	



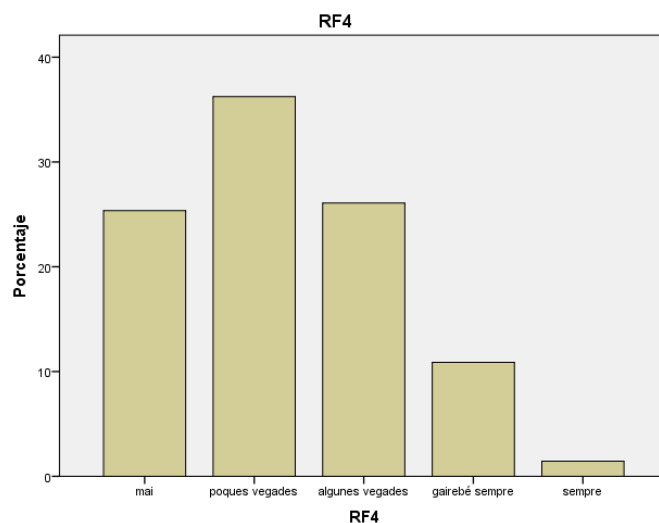
MAL DE CAP O MIGRANYES

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
mai	20	14,5	14,5	14,5
poques vegades	33	23,9	23,9	38,4
algunes vegades	54	39,1	39,1	77,5
gairebé sempre	26	18,8	18,8	96,4
sempre	5	3,6	3,6	100,0
Total	138	100,0	100,0	



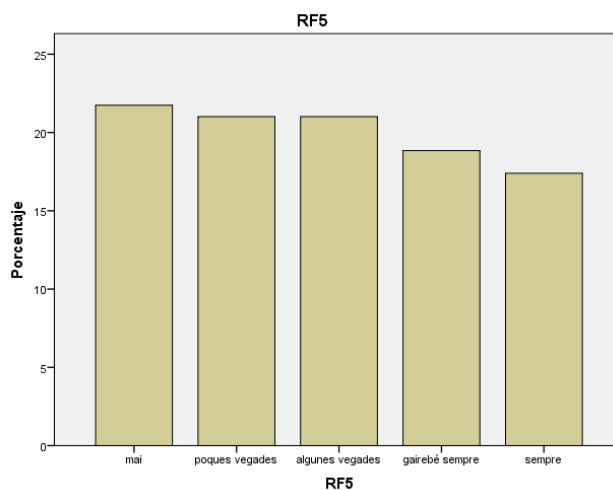
PROBLEMES DE DIGESTIÓ

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
mai	35	25,4	25,4	25,4
poques vegades	50	36,2	36,2	61,6
algunes vegades	36	26,1	26,1	87,7
gairebé sempre	15	10,9	10,9	98,6
sempre	2	1,4	1,4	100,0
Total	138	100,0	100,0	



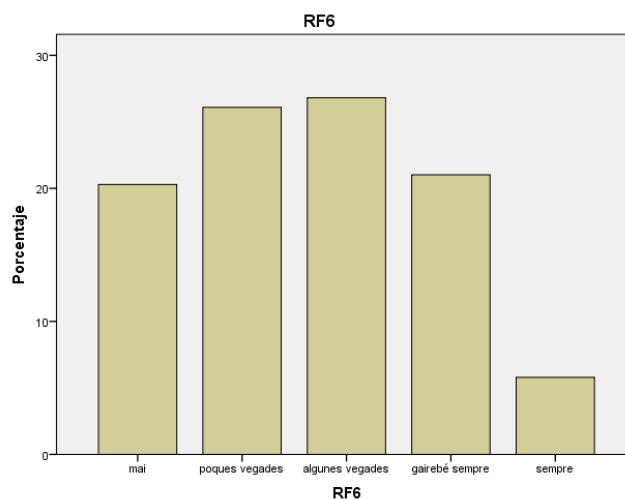
RASCAR-SE, MOSSEGAR-SE LES UNGLES

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
mai	30	21,7	21,7	21,7
poques vegades	29	21,0	21,0	42,8
algunes vegades	29	21,0	21,0	63,8
gairebé sempre	26	18,8	18,8	82,6
sempre	24	17,4	17,4	100,0
Total	138	100,0	100,0	



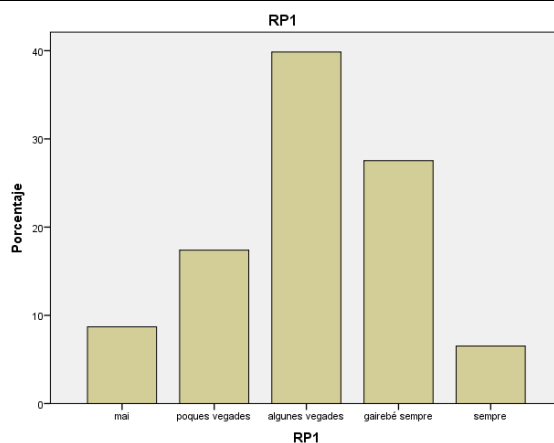
SOMNOLÈNCIA

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
mai	28	20,3	20,3	20,3
poques vegades	36	26,1	26,1	46,4
algunes vegades	37	26,8	26,8	73,2
gairebé sempre	29	21,0	21,0	94,2
sempre	8	5,8	5,8	100,0
Total	138	100,0	100,0	



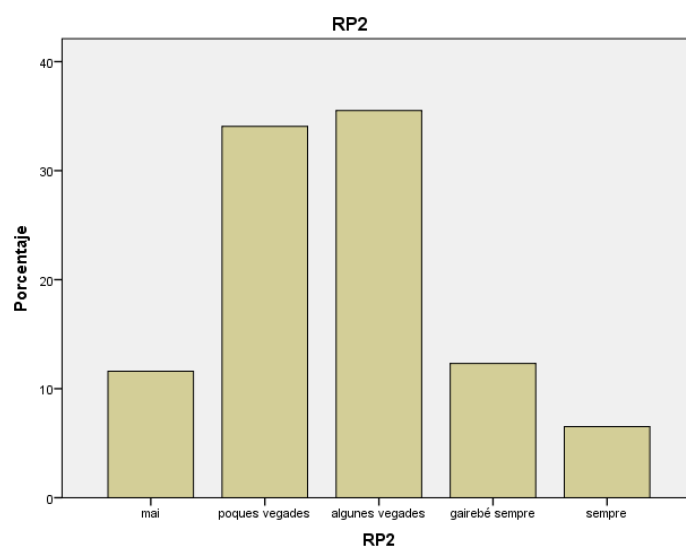
INQUIETUD

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
mai	12	8,7	8,7	8,7
poques vegades	24	17,4	17,4	26,1
algunes vegades	55	39,9	39,9	65,9
gairebé sempre	38	27,5	27,5	93,5
sempre	9	6,5	6,5	100,0
Total	138	100,0	100,0	



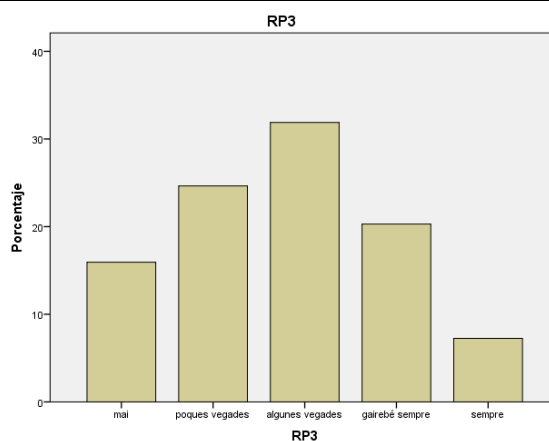
DEPRESSIÓ I TRISTESA

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
mai	16	11,6	11,6	11,6
poques vegades	47	34,1	34,1	45,7
algunes vegades	49	35,5	35,5	81,2
gairebé sempre	17	12,3	12,3	93,5
sempre	9	6,5	6,5	100,0
Total	138	100,0	100,0	



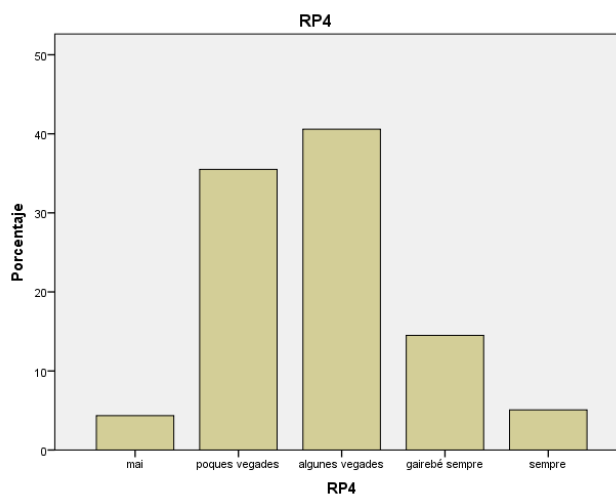
ANSIETAT, ANGOIXA O DESEPERACIÓ

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
mai	22	15,9	15,9	15,9
poques vegades	34	24,6	24,6	40,6
algunes vegades	44	31,9	31,9	72,5
gairebé sempre	28	20,3	20,3	92,8
sempre	10	7,2	7,2	100,0
Total	138	100,0	100,0	



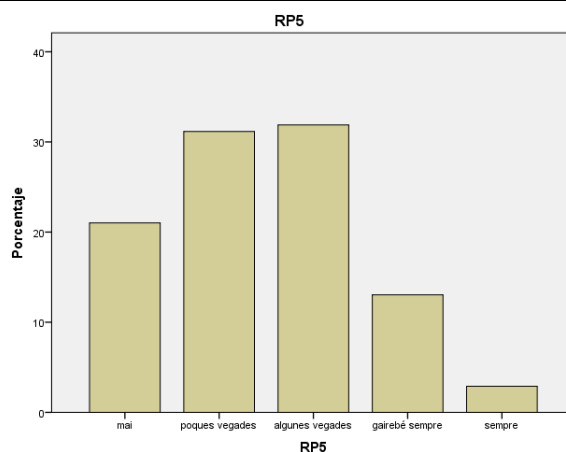
PROBLEMES DE CONCENTRACIÓ

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
mai	6	4,3	4,3	4,3
poques vegades	49	35,5	35,5	39,9
algunes vegades	56	40,6	40,6	80,4
gairebé sempre	20	14,5	14,5	94,9
sempre	7	5,1	5,1	100,0
Total	138	100,0	100,0	



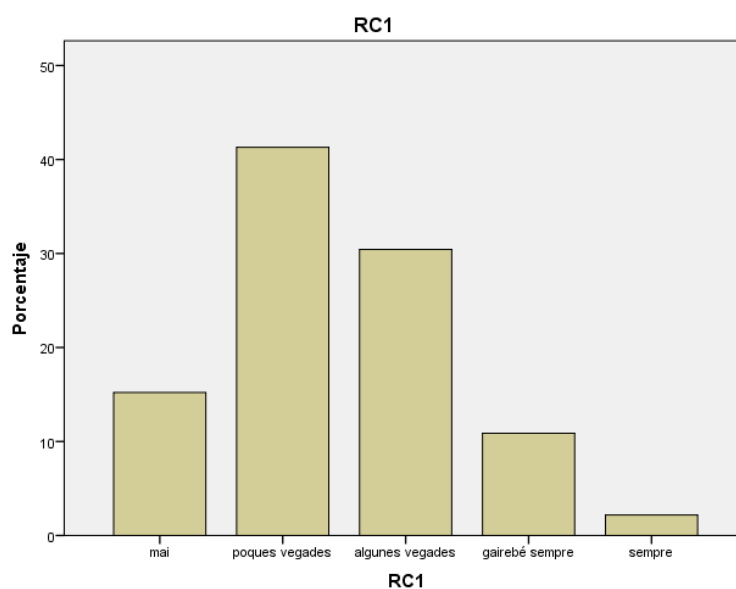
AGRESSIVITAT, IRRITABILITAT

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	29	21,0	21,0	21,0
poques vegades	43	31,2	31,2	52,2
algunes vegades	44	31,9	31,9	84,1
gairebé sempre	18	13,0	13,0	97,1
sempre	4	2,9	2,9	100,0
Total	138	100,0	100,0	



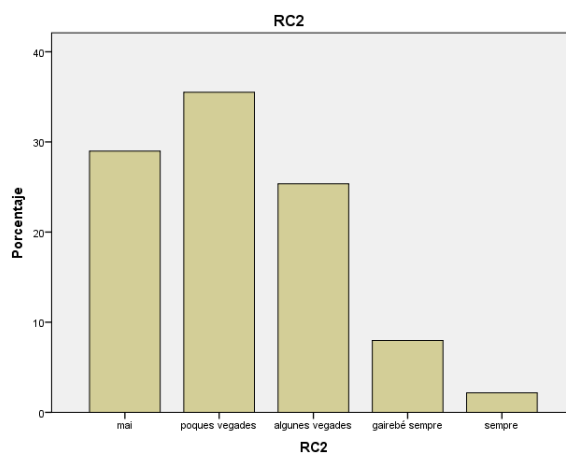
CONFLICTES, POLEMITZAR

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	21	15,2	15,2	15,2
poques vegades	57	41,3	41,3	56,5
algunes vegades	42	30,4	30,4	87,0
gairebé sempre	15	10,9	10,9	97,8
sempre	3	2,2	2,2	100,0
Total	138	100,0	100,0	



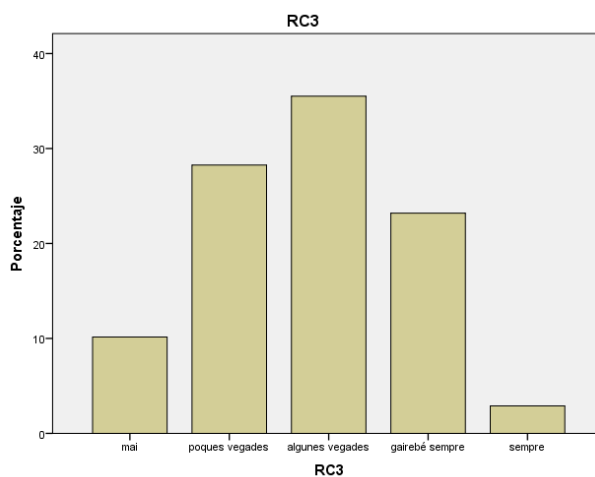
AÏLLAMENT DELS ALTRES

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	40	29,0	29,0	29,0
poques vegades	49	35,5	35,5	64,5
algunes vegades	35	25,4	25,4	89,9
gairebé sempre	11	8,0	8,0	97,8
sempre	3	2,2	2,2	100,0
Total	138	100,0	100,0	



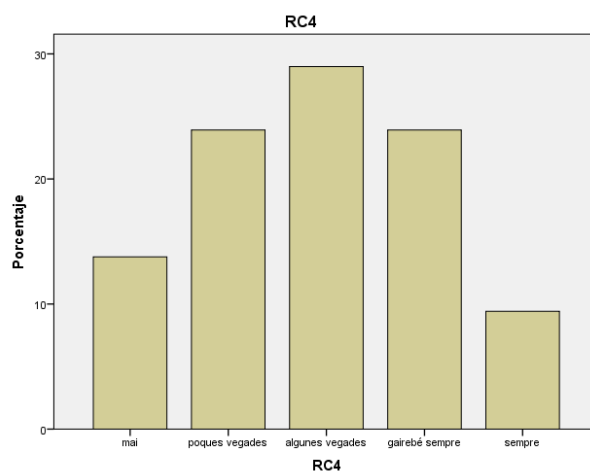
DESGANA PER FER LES TAXES

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	14	10,1	10,1	10,1
poques vegades	39	28,3	28,3	38,4
algunes vegades	49	35,5	35,5	73,9
gairebé sempre	32	23,2	23,2	97,1
sempre	4	2,9	2,9	100,0
Total	138	100,0	100,0	



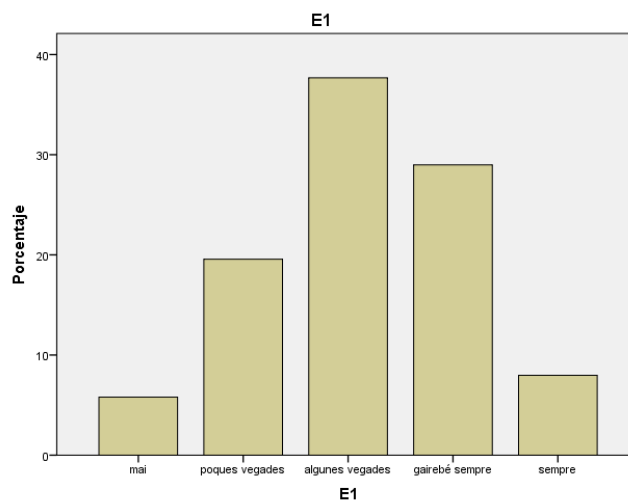
AUGMENT O REDUCCIÓ CONSUM ALIMENTS

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
mai	19	13,8	13,8	13,8
poques vegades	33	23,9	23,9	37,7
algunes vegades	40	29,0	29,0	66,7
gairebé sempre	33	23,9	23,9	90,6
sempre	13	9,4	9,4	100,0
Total	138	100,0	100,0	



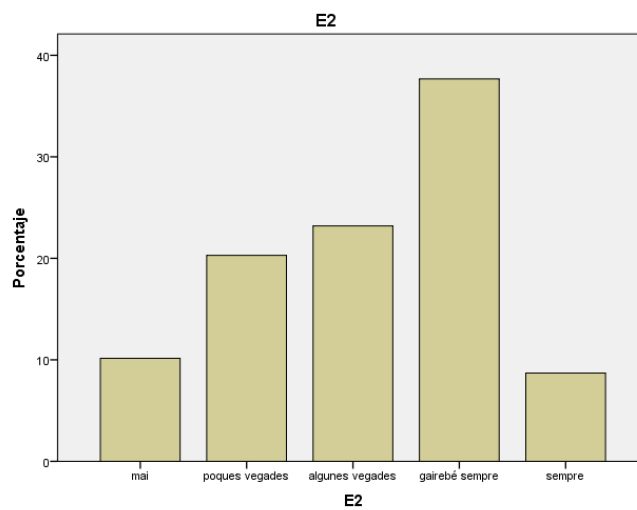
HABILITAT ASSERTIVA

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
mai	8	5,8	5,8	5,8
poques vegades	27	19,6	19,6	25,4
algunes vegades	52	37,7	37,7	63,0
gairebé sempre	40	29,0	29,0	92,0
sempre	11	8,0	8,0	100,0
Total	138	100,0	100,0	



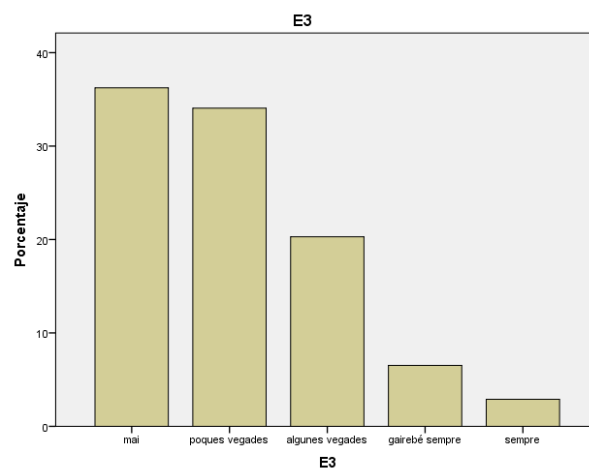
ELABORACIÓ D'UN PLA

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	14	10,1	10,1	10,1
poques vegades	28	20,3	20,3	30,4
algunes vegades	32	23,2	23,2	53,6
gairebé sempre	52	37,7	37,7	91,3
sempre	12	8,7	8,7	100,0
Total	138	100,0	100,0	



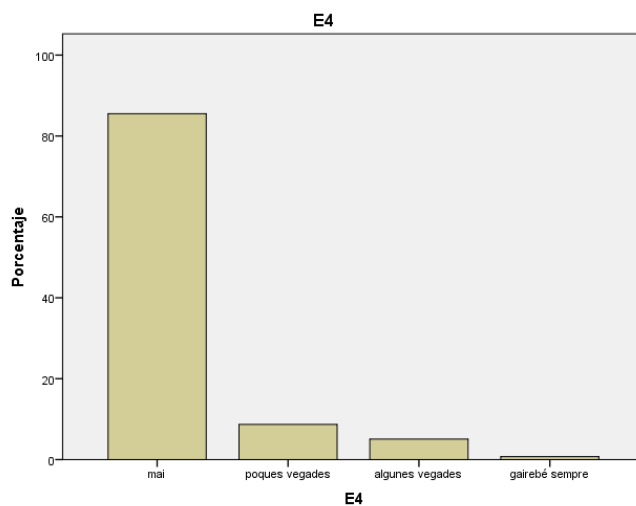
ELOGIS A UN MATEIX

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
mai	50	36,2	36,2	36,2
poques vegades	47	34,1	34,1	70,3
algunes vegades	28	20,3	20,3	90,6
gairebé sempre	9	6,5	6,5	97,1
sempre	4	2,9	2,9	100,0
Total	138	100,0	100,0	



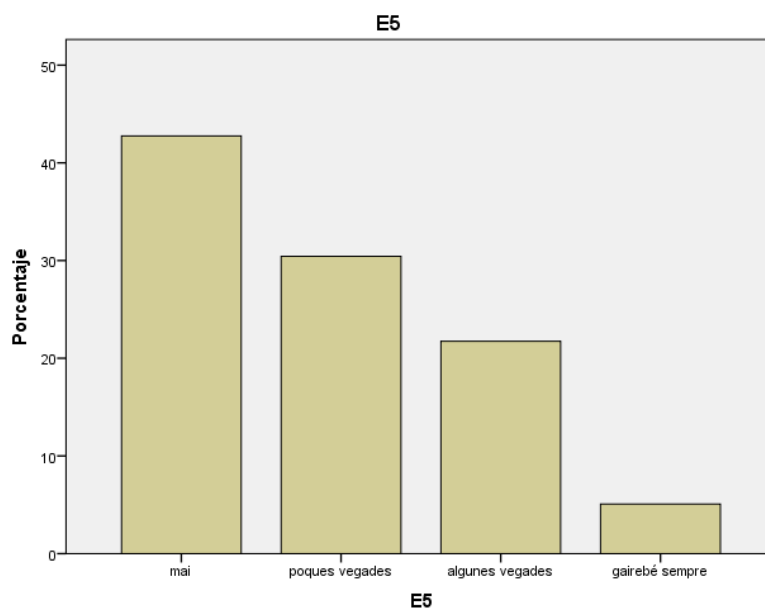
RELIGIOSITAT

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
mai	118	85,5	85,5	85,5
poques vegades	12	8,7	8,7	94,2
Válidos algunes vegades	7	5,1	5,1	99,3
gairebé sempre	1	,7	,7	100,0
Total	138	100,0	100,0	



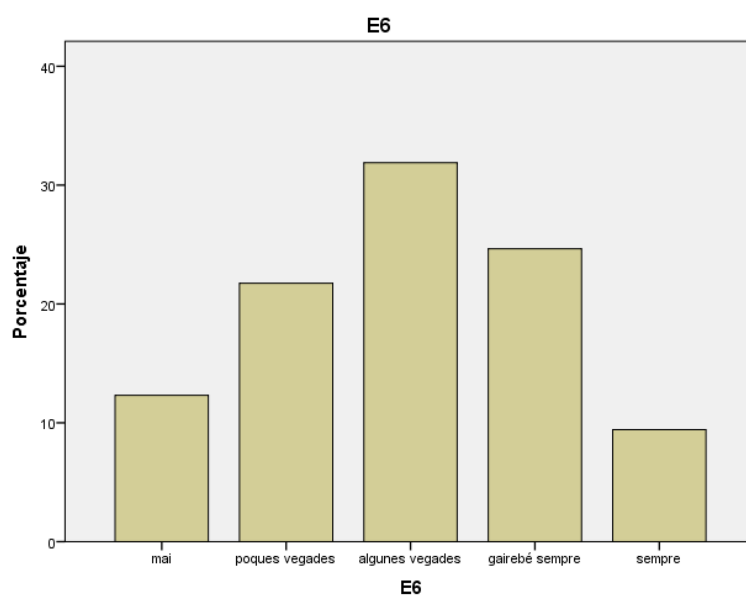
BUSCA D'INFORMACIÓ

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
mai	59	42,8	42,8	42,8
poques vegades	42	30,4	30,4	73,2
Válidos algunes vegades	30	21,7	21,7	94,9
gairebé sempre	7	5,1	5,1	100,0
Total	138	100,0	100,0	



VENTILACIÓ I CONFIDÈNCIES

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
mai	17	12,3	12,3	12,3
poques vegades	30	21,7	21,7	34,1
algunes vegades	44	31,9	31,9	65,9
gairebé sempre	34	24,6	24,6	90,6
sempre	13	9,4	9,4	100,0
Total	138	100,0	100,0	



Estadísticos descriptivos

	N	Media
GRAUESTR	138	3,43
S1	138	2,12
S2	138	3,64
S3	138	2,68
S4	138	3,65
S5	138	3,15
S6	138	2,58
S7	138	2,70
S8	138	3,21
RF1	138	2,60
RF2	138	2,67
RF3	138	2,73
RF4	138	2,27
RF5	138	2,89
RF6	138	2,66
RP1	138	3,06
RP2	138	2,68
RP3	138	2,78
RP4	138	2,80
RP5	138	2,46
RC1	138	2,43
RC2	138	2,19
RC3	138	2,80
RC4	138	2,91
E1	138	3,14
E2	138	3,14
E3	138	2,06
E4	138	1,21
E5	138	1,89
E6	138	2,97
N válido (según lista)	138	

Comparativa de mitjanes

Media

CARRERA	GRAUESTR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Psicologia	3,53	2,21	3,81	2,65	3,67	3,05	2,54
Altres estudis	3,36	2,06	3,53	2,70	3,64	3,22	2,60
Total	3,43	2,12	3,64	2,68	3,65	3,15	2,58

Media

CARRERA	S7	S8	RF1	RF2	RF3	RF4	RF5
Psicologia	2,95	3,44	2,74	2,74	2,77	2,63	3,12
Altres estudis	2,52	3,05	2,51	2,63	2,70	2,01	2,73
Total	2,70	3,21	2,60	2,67	2,73	2,27	2,89

Media

CARRERA	RF6	RP1	RP2	RP3	RP4	RP5	RC1
Psicologia	2,67	3,32	2,65	3,16	2,81	2,63	2,44
Altres estudis	2,65	2,88	2,70	2,52	2,80	2,33	2,43
Total	2,66	3,06	2,68	2,78	2,80	2,46	2,43

Media

CARRERA	RC2	RC3	RC4	E1	E2	E3	E4
Psicologia	2,28	2,74	3,00	3,25	3,40	2,00	1,16
Altres estudis	2,12	2,85	2,85	3,06	2,96	2,10	1,25
Total	2,19	2,80	2,91	3,14	3,14	2,06	1,21

Media

CARRERA	E5	E6
Psicologia	2,00	3,21
Altres estudis	1,81	2,80
Total	1,89	2,97

Media

CURS	GRAUESTR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
1	3,33	2,12	3,24	2,55	3,45	3,03	2,42
2	3,61	2,12	3,70	2,73	3,73	3,33	2,73
3	3,33	2,00	3,67	2,87	3,77	3,17	2,57
4	3,43	2,21	3,90	2,62	3,67	3,10	2,60
Total	3,43	2,12	3,64	2,68	3,65	3,15	2,58

Media

CURS	S7	S8	RF1	RF2	RF3	RF4	RF5	RF6
1	2,55	2,76	2,48	2,45	2,70	1,76	2,88	2,48
2	2,91	3,45	2,82	3,18	2,64	2,30	2,94	2,85
3	2,53	3,10	2,47	2,53	2,77	2,37	3,07	2,80
4	2,76	3,45	2,62	2,55	2,81	2,57	2,74	2,55
Total	2,70	3,21	2,60	2,67	2,73	2,27	2,89	2,66

Media

CURS	RP1	RP2	RP3	RP4	RP5	RC1	RC2	RC3
1	2,76	2,61	2,52	2,61	2,36	2,21	2,15	2,61
2	3,27	3,00	2,97	2,85	2,36	2,45	2,45	3,06
3	2,97	2,60	2,57	2,77	2,47	2,37	2,03	2,60
4	3,19	2,55	3,00	2,95	2,60	2,64	2,12	2,90
Total	3,06	2,68	2,78	2,80	2,46	2,43	2,19	2,80

Media

CURS	RC4	E1	E2	E3	E4	E5	E6
1	2,79	3,00	3,21	1,82	1,09	1,73	2,52
2	3,00	3,12	2,88	2,00	1,24	2,03	2,73
3	2,70	3,10	3,20	2,13	1,33	2,00	3,00
4	3,10	3,29	3,26	2,24	1,19	1,83	3,50
Total	2,91	3,14	3,14	2,06	1,21	1,89	2,97

Media

HOMEDONA	GRAUESTR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Home	3,17	1,83	3,25	2,75	3,29	3,00	2,33
Dona	3,48	2,18	3,73	2,67	3,73	3,18	2,63
Total	3,43	2,12	3,64	2,68	3,65	3,15	2,58

Media

HOMEDONA	S7	S8	RF1	RF2	RF3	RF4	RF5
Home	1,88	2,71	2,04	2,00	2,08	1,75	2,58
Dona	2,87	3,32	2,72	2,82	2,87	2,38	2,96
Total	2,70	3,21	2,60	2,67	2,73	2,27	2,89

Media

HOMEDONA	RF6	RP1	RP2	RP3	RP4	RP5	RC1
Home	2,17	2,58	2,17	2,33	2,46	2,29	2,17
Dona	2,76	3,16	2,79	2,88	2,88	2,49	2,49
Total	2,66	3,06	2,68	2,78	2,80	2,46	2,43

Media

HOMEDONA	RC2	RC3	RC4	E1	E2	E3	E4
Home	2,17	2,83	1,96	3,13	2,83	2,25	1,29
Dona	2,19	2,80	3,11	3,14	3,21	2,02	1,19
Total	2,19	2,80	2,91	3,14	3,14	2,06	1,21

Media

HOMEDONA	E5	E6
Home	1,71	2,33
Dona	1,93	3,11
Total	1,89	2,97

EDAT	GRAUESTR	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7
18	3,25	2,38	3,31	2,56	3,88	3,13	2,63	2,94
19	3,63	2,00	3,50	2,81	3,25	2,81	2,75	3,06
20	3,38	1,92	3,71	3,04	3,96	3,38	2,83	2,46
21	3,35	1,82	3,71	2,47	3,44	3,09	2,38	2,65
22	3,38	2,54	3,71	2,63	3,58	3,13	2,46	2,71
23	4,00	1,88	4,00	2,88	4,13	3,38	2,38	2,38
24	3,00	1,00	2,00	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00
25	4,00	2,50	3,50	3,00	4,00	3,50	2,50	2,00
27	4,00	1,00	4,50	3,00	5,00	4,50	3,50	4,50
28	4,50	2,00	4,00	2,50	3,50	3,50	2,50	2,00
30	3,00	3,50	3,00	3,00	4,50	2,50	4,00	3,00
32	2,67	3,00	3,33	1,67	2,67	2,00	1,67	1,67
36	3,00	3,00	4,00	3,00	4,00	4,00	3,00	3,00
39	4,00	4,00	4,00	3,00	3,00	3,00	3,00	4,00
41	4,00	1,00	4,00	3,00	4,00	5,00	2,00	3,00
43	2,00	3,00	4,00	2,00	3,00	3,00	2,00	3,00
Total	3,43	2,12	3,64	2,68	3,65	3,15	2,58	2,70

Media

EDAT	S8	RF1	RF2	RF3	RF4	RF5	RF6	RP1
18	2,88	2,81	2,81	3,06	1,69	3,13	2,50	3,00
19	3,19	2,38	2,69	2,38	2,13	3,19	2,88	3,00
20	3,13	2,67	3,00	3,21	2,38	3,17	2,92	3,04
21	3,12	2,53	2,50	2,65	2,59	2,76	2,53	3,09
22	3,38	2,88	2,46	2,63	2,13	2,88	2,58	2,96
23	3,88	2,38	3,38	2,63	2,75	2,50	3,00	3,38
24	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00	3,00
25	3,50	1,50	1,50	2,00	2,50	1,00	1,50	3,00
27	4,00	2,00	2,50	4,00	3,00	2,50	2,50	3,00
28	4,50	3,00	3,00	2,50	2,50	3,00	2,50	3,50
30	2,50	3,00	2,50	2,50	2,00	2,00	2,50	2,50
32	2,33	1,33	1,33	1,33	1,67	2,33	2,67	3,00
36	3,00	4,00	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	3,00
39	4,00	3,00	4,00	3,00	2,00	4,00	4,00	4,00
41	5,00	3,00	4,00	4,00	2,00	4,00	4,00	4,00
43	3,00	3,00	3,00	2,00	1,00	3,00	1,00	3,00
Total	3,21	2,60	2,67	2,73	2,27	2,89	2,66	3,06

Media

EDAT	RP2	RP3	RP4	RP5	RC1	RC2	RC3	RC4
18	2,75	2,88	3,06	2,25	2,38	2,13	2,94	3,00
19	2,69	2,88	2,56	2,13	1,94	2,00	2,69	2,81
20	3,00	2,58	2,75	2,50	2,50	2,04	2,88	2,83
21	2,65	2,79	2,71	2,65	2,59	2,09	2,71	3,29
22	2,50	2,79	2,96	2,25	2,46	2,29	2,79	2,79
23	2,75	2,88	3,13	3,13	2,88	3,38	3,25	3,13
24	2,00	3,00	3,00	3,00	2,00	2,00	3,00	2,00
25	2,50	3,00	2,00	3,00	2,50	2,00	3,50	2,00
27	2,50	2,50	3,50	3,00	1,50	2,50	3,00	2,00
28	2,50	3,50	3,00	2,50	3,00	3,50	2,50	3,50
30	2,00	2,50	2,50	1,00	2,00	1,00	2,00	2,50
32	2,33	2,00	2,33	2,33	2,00	2,00	2,00	1,67
36	3,00	4,00	3,00	2,00	3,00	2,00	3,00	2,00
39	3,00	3,00	3,00	3,00	3,00	2,00	3,00	3,00
41	3,00	4,00	3,00	4,00	3,00	3,00	4,00	3,00
43	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	2,00
Total	2,68	2,78	2,80	2,46	2,43	2,19	2,80	2,91

Media

EDAT	E1	E2	E3	E4	E5	E6
18	3,00	3,63	2,00	1,13	1,63	2,69
19	3,31	3,13	1,75	1,13	2,00	2,75
20	2,83	2,96	2,08	1,29	2,00	2,71
21	3,06	3,12	1,74	1,12	1,91	3,18
22	3,54	3,13	2,54	1,33	2,00	3,04
23	3,13	3,00	2,38	1,38	1,50	3,00
24	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00
25	1,50	1,00	1,50	1,00	1,00	2,50
27	4,00	2,50	3,50	1,00	2,00	4,00
28	3,00	4,00	1,50	1,00	2,00	3,50
30	3,00	4,00	2,00	1,00	1,00	4,00
32	3,33	3,00	2,00	1,00	1,67	2,67
36	4,00	3,00	3,00	3,00	4,00	4,00
39	4,00	5,00	3,00	1,00	3,00	3,00
41	3,00	4,00	2,00	1,00	2,00	4,00
43	4,00	4,00	2,00	1,00	2,00	4,00
Total	3,14	3,14	2,06	1,21	1,89	2,97

Media

ESTFEINA	GRAUESTR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
No	3,38	2,05	3,64	2,67	3,67	3,22	2,52
Si	3,51	2,25	3,66	2,70	3,62	3,04	2,68
Total	3,43	2,12	3,64	2,68	3,65	3,15	2,58

Media

ESTFEINA	S7	S8	RF1	RF2	RF3	RF4	RF5
No	2,74	3,11	2,61	2,59	2,72	2,27	2,89
Si	2,62	3,38	2,58	2,81	2,75	2,26	2,89
Total	2,70	3,21	2,60	2,67	2,73	2,27	2,89

Media

ESTFEINA	RF6	RP1	RP2	RP3	RP4	RP5	RC1
No	2,72	3,00	2,81	2,79	2,86	2,45	2,40
Si	2,57	3,15	2,47	2,77	2,72	2,47	2,49
Total	2,66	3,06	2,68	2,78	2,80	2,46	2,43

Media

ESTFEINA	RC2	RC3	RC4	E1	E2	E3	E4
No	2,18	2,87	3,05	3,13	3,11	2,02	1,15
Si	2,21	2,70	2,70	3,15	3,21	2,11	1,30
Total	2,19	2,80	2,91	3,14	3,14	2,06	1,21

Media

ESTFEINA	E5	E6
No	2,01	2,87
Si	1,70	3,13
Total	1,89	2,97